



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**10 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN
PROGRAMININ GENÇ FUTBOLCULARIN KAYGI, ÖZGÜVEN,
GÜDÜLENME, DİKKAT VE ŞUT İSABET ORANI ÜZERİNE
ETKİSİ**

OSMAN URFA
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

2017 – İSTANBUL



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**10 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN
PROGRAMININ GENÇ FUTBOLCULARIN KAYGI, ÖZGÜVEN,
GÜDÜLENME, DİKKAT VE ŞUT İSABET ORANI ÜZERİNE
ETKİSİ**

OSMAN URFA
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

2017 – İSTANBUL

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Sahibi : Osman URFA
Tez Başlığı : 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Sınav Tarihi : 02.06.2017

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

Kurumu

Marmara Üniversitesi

İmza



Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU

Marmara Üniversitesi



Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ

Sakarya Üniversitesi



Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 15.../06/2017 tarih ve 13... sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Göksel ŞENER
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Osman URFA

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez çalışmamın fikir aşamasından uygulama ve sonuçlandırma aşamasına kadar tüm aşamalarda bana yardımcı olan, değerli vaktini, bilgi birikimini bu çalışma için paylaşan ve her zaman yanımda olan danışmanım Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI'ya teşekkür ederim.

Tez çalışmam kapsamında uyguladığım 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programını planlama aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak, oturumları planlamama yardımcı olan Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU'na teşekkür ederim. Tez savunma sınavıma katılarak bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan Doç. Dr. Hakan KOLAYIŞ'e teşekkür ederim.

Tez kapsamında uyguladığım psikolojik beceri antrenman programını uygulayabilmem için ortam sağlayan, sporcularını bu çalışmaya katılmaya teşvik ederek onların gelişimine değer veren Beşiktaş JK Futbol Özkaynak Düzeni sportif direktörü Gökhan KESKİN'e, idari direktörü İbrahim Nuri ŞAHBAZ'a ve Spor Psikoloğu Ömer Ateş'e teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemde maddi ve manevi olarak desteklerini esirgemeyen annem Havva URFA'ya, babam H.Hüseyin URFA'ya teşekkür ederim.

Son olarak tez dönemim boyunca sabırla beni destekleyen eşim Deniz Tuğçe URFA'ya teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ	iv
TABLolar LİSTESİ	v
EKLER LİSTESİ	viii
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ	3
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Zihinsel Antrenman	8
2.2. Zihinsel Antrenman Teknikleri	9
2.2.1. Bilişsel-Davranışçı Teknikler	10
2.2.2. Bedensel Teknikler	21
2.3. Zihinsel Antrenmanın Önemi	22
2.3.1. Zihinsel Antrenman ve Beceri Öğrenimi	23
2.3.2. Zihinsel Antrenman ve Optimal Performans	24
2.3.3. Zihinsel Antrenman ve Kişisel Gelişim	26
2.4. Psikolojik Beceri Antrenmanı	27
2.4.1. Psikolojik Beceri Antrenmanın Aşamaları	29
2.5. Psikolojik Beceri Antrenmanı ile Yapılan Araştırmalar	31
2.5.1. Psikolojik Beceri Antrenmanı ve Performans Geliştirme Konusunda Yapılan Çalışmalar	32
2.5.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı ve Psikolojik Özellikleri Geliştirme Konusunda Yapılan Çalışmalar	33
3. GEREÇ ve YÖNTEM	35
3.1. Araştırma Yöntemi	35
3.2. Değişkenler ve Değişken Tanımları	35
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	36

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	37
3.5. Veri Toplama Araçları	38
3.6. Psikolojik Beceri Antrenman Programı	41
3.7. Verilerin Toplanması	48
3.8. Verilerin Analizi	49
4. BULGULAR	50
4.1. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Kaygı Düzeyine Etkisi (Hipotez 1)	50
4.2. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Özgüven Düzeyine Etkisi (Hipotez 2)	53
4.3. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Güdülenme Düzeyine Etkisi (Hipotez 3)	55
4.4. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Dikkat Düzeyine Etkisi (Hipotez 4)	59
4.5. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Şut İsbet Oranına Etkisi (Hipotez 5)	62
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	65
6. KAYNAKLAR	79
7. EKLER	96
8. ÖZGEÇMİŞ	131

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Zihinsel Antrenman Teknikleri	10
Şekil 2. Sporcuların ve Antrenörlerin Zihinsel Becerileri	28
Şekil 3. Şut İsabet Parkuru	41
Şekil 4. Araştırma Planı	49
Şekil 5. Somatik Kaygı Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	119
Şekil 6. Endişe Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	120
Şekil 7. Toplam Kaygı Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	121
Şekil 8. Öz güven Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı.	122
Şekil 9. İçsel Güdülenme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	123
Şekil 10. Dışsal Güdülenme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	124
Şekil 11. Özdeşimle Düzenleme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	125
Şekil 12. Güdülenmeme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	126
Şekil 13. Seçici Dikkat Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	127
Şekil 14. Konsantrasyon Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	128
Şekil 15. Normal Şut İsabet Puanı Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	129
Şekil 16. Dikkat Dağıtıcı Şut Şut İsabet Puanı Ön Test ve Son Test Değişkenleri için Saçılma Diyagramı	130

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Sporcuların Sahip Olmaları Gereken Psikolojik Becerileri	29
Tablo 3.1. Araştırma Deseni	35
Tablo 3.2. Bağımlı Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	50
Tablo 4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Kaygı Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	52
Tablo 4.1.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Kaygı Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması	53
Tablo 4.1.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Somatik Kaygı Puanlarının ANCOVA Sonuçları	54
Tablo 4.1.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Endişe Puanlarının ANCOVA Sonuçları	54
Tablo 4.1.5. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Toplam Kaygı Puanlarının ANCOVA Sonuçları	55
Tablo 4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Özgüven Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	55
Tablo 4.2.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Özgüven Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması	56
Tablo 4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Özgüven Puanlarının ANCOVA Sonuçları ...	56
Tablo 4.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Güdülenme Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	57
Tablo 4.3.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Güdülenme Alt Boyut Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması	58
Tablo 4.3.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test İçsel Güdülenme Puanlarının ANCOVA Sonuçları	59
Tablo 4.3.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Dışsal Güdülenme Puanlarının ANCOVA Sonuçları	59

Tablo 4.3.5. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Özdeşimle Düzenleme Puanlarının ANCOVA Sonuçları	60
Tablo 4.3.6. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Güdülenme Puanlarının ANCOVA Sonuçları	61
Tablo 4.4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Konsantrasyon Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	61
Tablo 4.4.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Konsantrasyon Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması	62
Tablo 4.4.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Seçici Dikkat Puanlarının ANCOVA Sonuçları	63
Tablo 4.4.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Konsantrasyon Puanlarının ANCOVA Sonuçları	63
Tablo 4.5.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Şut İsabet Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	64
Tablo 4.5.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Şut İsabet Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması	65
Tablo 4.5.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Şut İsabet Puanlarının ANCOVA Sonuçları ..	65
Tablo 4.5.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Dikkat Dağıtıcı Şut İsabet Puanlarının ANCOVA Sonuçları	66
Tablo 7.1. Grup x Somatik Kaygı Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları	110
Tablo 7.2. Grup x Endişe Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları	111
Tablo 7.3. Grup x Toplam Kaygı Ortak Testi Sonuçları	111
Tablo 7.4. Grup x Özgüven Ortak Testi Sonuçları	112
Tablo 7.5. Grup x İçsel Güdülenme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları	113
Tablo 7.6. Grup x Dışsal Güdülenme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları	113
Tablo 7.7. Grup x Özdeşimle Düzenleme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları ..	114

Tablo 7.8. Grup x Güdülenmeme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları	115
Tablo 7.9. Grup x Seçici Dikkat Ortak Testi Sonuçları	115
Tablo 7.10. Grup x Konsantrasyon Ortak Testi Sonuçları	116
Tablo 7.11. Grup x Normal Şut İsbet Puanı Ortak Testi Sonuçları	117
Tablo 7.12. Grup x Dikkat Dağıtıcı Şut İsbet Puanı Ortak Testi Sonuçları ...	117

EKLER LİSTESİ

Ek 1 - Veri Toplama Araçları Kullanım İzinleri	96
Ek 2 - Kişisel Bilgi Formu	98
Ek 3 - Sporda Kaygı Ölçeği 2 (SAS-2)	99
Ek 4 - Sporda Güdülenme Ölçeği	100
Ek 5 - Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri - Kendine Güven Alt Boyutu	101
Ek 6 - D2 Dikkat Testi	102
Ek 7 - Beşiktaş J K Özkaynak Düzeni Çalışma Onay Formu	104
Ek 8 - Veli Bilgilendirme Formu	105
Ek 9 - Veli Onay Formu.....	106
Ek 10 - Sporcu Bilgilendirme Formu	107
Ek 11 - Sporcu Onay Formu	108
Ek 12 - Etik Kurul Onay Formu	109
Ek 13 – Grupçi Regresyon Eğimleri	110
Ek 14 – Bağımlı Değişken ile Ortak Değişken Arasındaki İlişkinin Doğrusallığına İlişkin Yapılan Saçılım Diyagramları	119

ÖZET

10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsbet Oranı Üzerine Etkisi

Öğrencinin Adı: Osman URFA

Danışmanı: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Bilim Dalı

Amaç: Bu araştırmanın amacı hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, performans öncesi rutin, konsantrasyon ve kendini izleme (self monitoring) teknikleri kullanılarak planlanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranlarına olan etkisini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın örneklemini 2016-2017 yılında Süper Toto Süper Ligde oynayan profesyonel bir futbol kulübünün U16 ve U17 erkek altyapı futbol takım oyuncularını oluşturmaktadır. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 30 oyuncu katılmış ve oyuncuların 15'i deney, 15'i kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında Sporda Kaygı Ölçeği 2 (SAS-2), Sporda Güdülenme Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri-Kendine Güven Alt Boyutu, D2 Dikkat Testi ve şut parkuru kullanılmıştır. Ölçme araçları psikolojik beceri antrenman programı başlamadan bir hafta önce ön test kapsamında, uygulama bittikten bir hafta sonra ise son test kapsamında uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarının son test puanlarını karşılaştırmak için tek faktörlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda sporcuların toplam kaygı, özgüven ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık görülürken güdülenme ve şut isabet puanlarında farklılık görülmemiştir.

Sonuçlar: Hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, performans öncesi rutin, konsantrasyon ve kendini izleme teknikleri kullanılarak hazırlanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı genç futbolcuların toplam kaygı düzeylerini azaltmakta, özgüven ve dikkat düzeylerini artırmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik beceri antrenmanı, kaygı, güdülenme, dikkat, özgüven.

ABSTRACT

Effect of 10 Weeks Psychological Skill Training on Anxiety, Motivation, Self-Confidence, Attention and Shot Hit Score for Young Football Players.

Student's name: Osman URFA

Consultant/advisor: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

Department: Physical Education and Sport

Sub discipline: Exercise and Sport Psychology

Objective: The purpose of this study was to examine the impact of 10 weeks psychological skills training program which included goal setting, imagery, self-talk, pre-performance routine, concentration and self monitoring on the anxiety, motivation, self-esteem, attention and shooting performance of youth football players.

Material and Methods: The sample of this study consisted of football players from U16 and U17 team players of one football club which competed at Turkish Super league during 2016-2017 season. 30 football players were selected by using convenient sampling method and were assigned to experimental and control group equally. The Sport Anxiety Scale-2, The Sport Motivation Scale (Adolescent version), Physical Self-Description Questionnaire (Self-esteem subscale), D2 Attention Test and shooting performance were used as data collection instruments. Data were collected from both experimental and control group before and after 10 week psychological skill training. Data were analysed by using Analysis of Covariance (ANCOVA).

Results: The results of the study indicated that the psychological skill training program had a significant influence on total anxiety, self-esteem and attention but there was no significant differences in motivation and shooting performance between experimental and control group.

Conclusion: It can be concluded that the psychological skill training program that consist of goal setting, imagery, self-talk, pre-performance routine, concentration and self monitoring techniques influence youth soccer players' anxiety, self-esteem and attention levels positively.

Keywords: Psychological skill training, anxiety, motivation, self-confidence, attention.

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Bilim ve teknolojinin ilerlemesi spor dünyasına da yansımış ve her geçen gün sporda üst düzey performansa ulaşmak için yeni teknik, strateji ve uygulamalar gelişmektedir. Günümüzde, sporda üst düzey başarı gösterebilmek için fiziksel antrenmanlar, teknik ve taktik eğitimler kadar zihinsel antrenman çalışmalarının da yapılması gerektiği birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur (Brewer, 2009; Weinberg ve Gould, 2015). Blumenstein ve Orbach (2012) sporcuların üst düzey performansa ulaşmak için fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik hazırlığın bir bütün halinde yapılması gerektiğini belirtmektedirler.

Psikolojik hazırlık, sporcuların performanslarını geliştirmek için kullanılan tüm zihinsel çalışmaları içine alan bir kavramdır (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Psikolojik hazırlığın içerisinde sporcunun ruhsal durumu, kişilik özellikleri, psikolojik becerileri ve bunları geliştirmek için kullanılan teknik ve stratejiler yer almaktadır (Gould ve Maynard, 2009). Bu kullanılan teknikler ve stratejiler zihinsel antrenman olarak adlandırılmaktadır.

Zihinsel antrenman, en genel anlamıyla üst düzey başarı elde etmek amacıyla zihinsel olarak yapılan çalışmalar, uygulanan tekniklerdir (Dasil, 2006). Zihinsel antrenman teknikleri sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Vealey, 2007). Bu amaçla geliştirilmek istenen psikolojik becerilere (özgüven, konsantrasyon, duygu-düşünce kontrolü...) göre farklı zihinsel antrenman teknikleri kullanılmaktadır. Psikolojik becerileri geliştirmek amacıyla birçok zihinsel antrenman tekniğinin planlı ve programlı bir şekilde uygulanmasına ise psikolojik beceri antrenmanı denmektedir (Thomas ve Fogarty, 1997). Psikolojik beceri antrenmanı sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek performanslarını artırmalarını sağlayan eğitimlerdir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Psikolojik beceri antrenmanı sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek onların performanslarını artırma, fiziksel becerilerini geliştirme, spordan daha fazla doyum almalarını ve kişisel gelişimlerini sağlama konularında yardımcı olmaktadır (Horn, Bloom,

Berglund ve Packard, 2011; Mamassis ve Doganis, 2004; Sheard ve Golby, 2006; Weinberg ve Gould, 2015).

Spor psikolojisi literatürü incelendiği zaman farklı branştan sporcularla, farklı zihinsel antrenman stratejilerinin performans, psikomotor beceriler ve psikolojik beceriler üzerine etkisini ele alan birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin, Sheard ve Golby (2006) yüzücülerde hedef belirleme, imgeleme, gevşeme egzersizleri, konsantrasyon ve düşünce durdurma tekniklerinin psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, benlik saygısı, öz-yeterlilik ve özgüven gibi birçok pozitif psikolojik becerileri olumlu yönde geliştirdiğini bulmuşlardır. Bois, Sarrazin, Southon ve Boiché (2009) profesyonel golfçülerle yaptığı çalışmada duygu kontrolü, imgeleme, içsel konuşma, gevşeme ve konsantrasyon tekniklerini kullanmanın yüksek performans sergilemeyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Blakeslee ve Goff (2007), binicilerle gevşeme, imgeleme, hedef belirleme ve içsel konuşma teknikleri kullanarak yaptığı çalışmada binicilerin performansının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bunların yanında Sharp, Woodcock, Holland, Cumming ve Duda (2013) ragbi sporcularıyla hedef belirleme, içsel konuşma, imgeleme, rutin tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların performans algılarında olumlu gelişme; Beauchamp, Halliwell, Fournier ve Koestner (1996) golfçülerle gevşeme egzersizleri, imgeleme, konsantrasyon, kendini izleme (self monitoring) tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların motivasyon ve performansta artış sağlamışlardır. Thomas ve Fogarty (1997) golfçülerle imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların olumsuz duygu-düşüncelerde azalma, zihinsel hazırlık stratejilerinde gelişme; Horn ve ark. (2011) softball sporcularıyla hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların karar verme becerilerinde ve özyeterlilik düzeylerinde artış gözlemiştir. Mamassis ve Doganis (2004) tenisçilerle hedef belirleme, içsel konuşma, konsantrasyon, rutin ve imgeleme tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların kaygı düzeylerinde azalma, özgüven ve performansta artış; Wolframm ve Micklewright (2011) binicilerle hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, içsel konuşma, konsantrasyon ve imgeleme tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların performansında artış; Thelwell, Greenlees ve Weston (2006) ise futbolcularla gevşeme egzersizleri, imgeleme ve

içsel konuşma tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların performansında artış gözlemiştir.

Türkiye’de yapılan uygulamalı spor psikolojisi çalışmaları incelendiği zaman zihinsel antrenman temelli çalışmalara (Aktop, 2008; Akkarpat, 2014; Aldemir, Biçer ve Kale, 2014a; Aldemir, Biçer ve Kale, 2014b; Elçi, Ağbuğa, Işık ve Öztop, 2013; Kolayış, 2002; Kolayış, 2005; Kulak, Kerez ve Aktaş, 2011; Özçelik, 2012; Özdal, Akcan, Abakay ve Dağlıoğlu, 2013) ve psikolojik beceri antrenmanı doğrultusunda yapılan çalışmalara (Miçooğulları, 2013) rastlanmasına rağmen bu konuda yapılan araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır.

Aktop (2008) dartçılarla biyofeedback temelli yaptığı çalışmada onların performansını artırmak için, Akkarpat (2014) basketbolcularla imgeleme temelli yaptığı çalışmada sporcuların serbest atış performansını geliştirmek, özgüven düzeyini artırmak ve kaygı düzeyini azaltmak için; Aldemir ve ark. (2014a) imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların problem çözme becerisini geliştirmek için; Aldemir ve ark. (2014b) imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların benlik algısını geliştirmek için; Elçi ve ark. (2013) imgeleme temelli çalışmasında yüzücülerin serbest stil dönüş becerilerini geliştirmek için; Kulak ve ark. (2011) gevşeme ve imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların motor becerilerini (dinamik denge, esneklik, sürat) geliştirmek için zihinsel antrenman çalışması yapmışlardır. Bunların yanında Özçelik (2012) gevşeme ve imgeleme temelli çalışmasında hentbolcuların yarışma kaygısını azaltmak ve müsabaka performansını geliştirmek için; Kolayış (2002) imgeleme temelli yaptığı çalışmada sporcuların kaygı düzeylerini azaltmak için; Kolayış (2005) biyolojik geri bildirim temelli zihinsel antrenman çalışmasında futbolcuların performansı geliştirmek için ve Özdal ve ark. (2013) imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların şut becerisini geliştirmek için zihinsel antrenman çalışması yapmışlardır. Miçooğulları (2013) ise hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, imgeleme, içsel konuşma, otojenik gevşeme egzersizleri gibi birçok zihinsel antrenman tekniğini kullanarak basketbolcularla 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanın takım ruhu, özgüven ve kaygı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bunların yanında Karagözoğlu (1997) basketbol, hentbol, yüzme ve tenis

sporcularıyla grupla psikolojik danışma yapmış ve çalışmanın denetim odağına etkisini incelemiştir.

Görüldüğü gibi ülkemizde birçok zihinsel antrenman tekniğinin bir bütün olarak, planlı ve programlı bir şekilde düzenlenmesiyle oluşan psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili sadece bir tane çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalar incelendiği zaman ise sporcuların performansı (Aktop, 2008; Akkarpat, 2014; Kolayış, 2005; Özçelik, 2012), kaygı düzeyi (Akkarpat, 2014; Kolayış, 2002; Kolayış, 2005; Miçooğulları, 2013; Özçelik, 2012), özgüven düzeyleri (Miçooğulları, 2013) ve motor becerileri (Kulak ve ark., 2011) üzerinde az miktarda çalışma olmasına rağmen, sporcuların güdülenme, konsantrasyon becerileri üzerinde hiç çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ile genç futbolcularla hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, performans öncesi rutin, konsantrasyon ve kendini izleme (self monitoring) teknikleri kullanılarak yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının onların kaygı düzeylerinin azaltılması, özgüven, güdülenme ve dikkat düzeylerinin geliştirilmesinin yanında şut isabet oranlarının da artırılması amaçlanmaktadır.

Çalışmada kaygı, özgüven, güdülenme ve dikkat kavramları ele alınmıştır. Sporcularla ve özellikle genç sporcularla yapılacak çalışmalarda kaygı, özgüven, güdülenme ve dikkat gibi becerilerin geliştirilmesinin büyük önemi vardır (Brewer, 2009). Çünkü bu beceriler sporcuların hem antrenman ve müsabaka performansını geliştirmesi için hem de gündelik hayatlarında daha sağlıklı bir hayat sürmeleri için önemli becerilerdir. Kaygı düzeyini kontrol eden sporcular dışsal faktörlerden daha az etkilenecek, özgüven düzeyi artan sporcuların kendisine, takımına ve geleceğine olan inancı artacak, güdülenme düzeyi gelişen sporcuların antrenman ve müsabakaya isteği artacak ve dikkat düzeyi gelişen sporcular daha az hata yapacaktır. Tüm bunlar sporcunun hem sportif hayatında hem de gündelik hayatında gelişme sağlayacaktır. Bu araştırma kapsamında bu becerilerin ele alınmasının sebebi budur. Özellikle genç sporcuların elit sporcu haline gelmesi aşamasında bu becerilerin çok daha yardımcı olacaktır. Weinberg ve Gould (2015) özellikle çocuk sporlarında kaygıyı azaltmaya ve tükenmişliği önlemeye yönelik çalışmaların öncelikli olarak ele alınması gerektiğini belirtmektedir. Aynı zamanda gençlerin spora başlamaları ve devam

etmeleri üzerinde eğlenmek, kazanmak, başarı elde etmek, becerilerini geliştirmek, heyecan yaşama, m¼cadelecilik, formda kalma, takımın bir parçası olma, kazanmak, sosyal çevre edinmek (Weinberg ve Gould, 2015) gibi birçok fakt¼r etki etmektedir. Spor ortamında tüm bu fakt¼rlerin gelişimine yönelik çalışmalar yapılması sporcuların kişisel ve sosyal gelişimine, psikolojik becerilerinin gelişimine katkı sağlayacak ve sporcuların spora devam etmelerini sağlayarak, elit sporcu olma yönünde onlara büyük bir kazanç sağlayacaktır. Türkiye’de farklı yaşlardan ve farklı branşlardan sporcularla farklı psikolojik beceri antrenman programları uygulanarak sonuçların tartışılması gerekmektedir. Yurt dışı kaynaklı yapılan çalışmaların yanında ÷lkemiz koşullarında yapılan uygulamalı çalışmaların az olması bu çalışmanın önemini artırmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilecek veriler daha sonra yapılacak olan çalışmaların planlanmasında yol gösterici olacağı düşün¼lmektedir. Sporcularla yapılacak olan uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarında örnek ve yol gösterici bir çalışma olabileceği gibi aynı zamanda daha sonra yapılacak olan bilimsel çalışmalara da yol göstereceği düşün¼lmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde zihinsel antrenman, zihinsel antrenman teknikleri, psikolojik beceriler, psikolojik beceri antrenmanı kavramları ve psikolojik beceri antrenmanı ile yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilecektir.

2.1. Zihinsel Antrenman

Sporda üst düzey başarı gösterebilmek için fiziksel antrenmanlar, teknik ve taktik eğitimler kadar zihinsel antrenmanın da yapılması gerekmektedir (Brewer, 2009). Dosil (2006) zihinsel antrenmanı üst düzey başarılar elde etmek amacıyla bir dizi tekniğin sporculara uygulanması olarak, Schmidt ve Wrisberg (2000) fiziksel becerilerin bilişsel olarak hayal edilmesi ve canlandırılması olarak tanımlamıştır. İkiizler ve Karagözoğlu (1997, s. 111) zihinsel antrenman sürecini daha detaylı ele alarak *“spor faaliyeti sırasında, ondan önce veya daha sonra, bu faaliyette bulunan kişiye etki eden algı, dikkat, öğrenme, motivasyon, stres gibi psikolojik süreçlerin sevk ve idaresinin sistemli bir şekilde iyileştirmesi süreci”* olarak açıklamıştır. Zihinsel antrenman çalışmaları yapılmak istenen hareketin zihinde canlandırılması şeklinde olabileceği gibi müsabakada veya antrenmanda karşılaşılabilecek her türlü olumlu veya olumsuz durumda neler yapılabileceğiyle ilgili çalışmaları da içermektedir (Konter, 1999).

Özetle zihinsel antrenman sporcuların performansına etki eden psikolojik faktörlerin kontrol altına alınması ve üst düzey performans sergilemek için uygun seviyelerde tutulması amacıyla gerekli olan zihinsel tekniklerin uygulanması olarak tanımlanabilir. Bu uygulama aşamasında fiziksel hareketlerin zihinde canlandırılması gibi yöntemler uygulayabileceği gibi, performansı artırmaya yönelik yapılan tüm zihinsel faaliyetler de zihinsel antrenman kapsamına girmektedir. Bir tenis oyuncusunun servis becerisini geliştirmek için zihinde canlandırma yapması veya servis anında konsantrasyonu artırmak için bir dizi zihinsel çalışmaların yapılması da zihinsel antrenman kapsamında yapılan çalışmalardandır.

Zihinsel antrenman çalışmaları sporcunun bireysel özelliklerine, spor branşının gerektirdiği özelliklere göre birçok farklı tekniklerden yararlanmaktadır.

2.2 Zihinsel Antrenman Teknikleri

Zihinsel antrenman çalışmalarında, spor bilimlerinin ve psikoloji biliminin bilgi birikiminden hareketle oluşturulan birçok teknik bulunmaktadır.

Weinberg ve Gould (2015), sporcuların en sık kullandıkları zihinsel antrenman tekniklerini davranış düzenleme, bilişsel terapi yöntemleri, rasyonel duygusal terapi yöntemleri, hedef belirleme, dikkat kontrolü, derinleşen kas gevşemesi ve sistematik duyarsızlaştırma yöntemleri olarak; Konter (1999) gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, düşünce kontrolleri, psiko-enerji yönetimi olarak; Behncke (2004) zihinsel provalar, imgelemeler, görselleştirmeler, bedensel görselleştirme provaları, bilişsel davranışçı terapi teknikleri, biyolojik geri bildirim çalışmaları, gevşeme egzersizleri olarak; Zaichkowsky (2006) gevşeme egzersizleri, imgeleme, içsel konuşma, hedef belirleme ve biyolojik geri bildirim olarak belirtmişlerdir.

Bazı araştırmacılar ise zihinsel antrenman tekniklerini bilişsel ve bedensel teknikler olarak incelemişlerdir. Bilişsel teknikler: imgeleme, zihinsel prova, farkındalık oluşturma, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma, düşünce durdurma, otojenik gevşeme egzersizleri, içsel konuşma, performans öncesi rutin ve diğer bilişsel-davranışçı terapi teknikleri (Behncke, 2004; Ryska, 1998; Shaw, Gorely ve Corban,2005; Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos ve Douma, 2001; Vealey, 1994; Whelan, Mahoney ve Meyers, 1991; Zaichkowsky, 2006); bedensel teknikler ise gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri, biyolojik geri bildirim çalışmaları ve sistematik duyarsızlaştırma teknikleridir (Behncke, 2004; Payne, 2005; Shaw ve ark., 2005; Vealey, 1994). Bu teknikler sporcunun özelliklerine ve geliştirmesi gereken becerisine göre farklı şekillerde kullanılmaktadır.

Bu araştırma kapsamında zihinsel antrenman teknikleri bilişsel-davranışçı teknikler ve bedensel teknikler olarak ele alınacaktır.

Bilişsel-Davranışçı Teknikler	Bedensel Teknikler
<ul style="list-style-type: none"> • Hedef Belirleme • İmgeleme • Otojenik Gevşeme Egzersizleri • İçsel Konuşma • Bilişsel Yeniden Yapılandırma • Kendini İzleme • Düşünce Durdurma • Rutinler 	<ul style="list-style-type: none"> • Derinleşen Gevşeme Egzersizleri • Nefes Egzersizleri • Biyolojik Geri Bildirim

Şekil 1. Zihinsel Antrenman Teknikleri (Behncke, 2004; Ryska, 1998; Shaw ve ark., 2005; Theodorakis ve ark., 2001; Vealey, 1994; Whelan ve ark., 1991; Zaichkowsky, 2006)

2.2.1. Bilişsel – Davranışçı Teknikler

Bilişsel-davranışçı stratejiler sporcularla yapılan çalışmalarda sıklıkla kullanılan tekniklerdir. Özellikle bir becerinin öğretilmesi ve bu becerinin uygulama aşamasına geçmesinde sıklıkla tercih edilmektedir (Whelan ve ark., 1991). Bilişsel-davranışçı teknikler, bilişsel psikoloji ve davranışçı psikoloji yaklaşımlarından hareketle ortaya çıkan teknikleri içermektedir. Bilişsel teknikler bireylerin düşünce süreçleri, bilgi işleme sitemleri, inançları, akıl yürütme biçimleri gibi zihinsel aktiviteleri üzerinde yapılan çalışmaları ele almaktadır (Beck, 2011). Davranışçı teknikler ise bireylerin gözlenen özelliklerini yani hal ve hareketlerini inceleyerek, onlar üzerinde çalışmalar yapar (Corey, 2008). Bu yaklaşım bireylerin kendilerini ve çevreyi nasıl algıladıkları ve bu algının bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına nasıl yansıdığı üzerinde temel alır (Hemmings ve Holder, 2013).

Bilişsel-davranışçı teknikler içerisinde hedef belirleme, imgeleme, otojenik gevşeme egzersizleri, içsel konuşma, bilişsel yeniden yapılandırma, kendini izleme, düşünce durdurma ve performans öncesi rutin tekniklerine değinilecektir.

2.2.1.1. Hedef Belirleme

Hedef belirleme Locke'nın hedef belirleme teorisiyle birlikte özellikle motivasyon çalışmalarında kullanılmaya başlamıştır (Kingston ve Wilson, 2009). Locke (1968) hedefleri bir nesneye ulaşmak ya da bir amacı gerçekleştirmek olarak ele almıştır. Özellikle bilinçli koyulan hedefler bireyi harekete geçirici bir etkiye sahiptir (Locke, 1968).

Hedefler sonuç, performans ve süreç hedefleri olmak üzere 3 grupta incelenmektedir. *Sonuç hedefleri*, yarışmaya dayanan etkinliklerde müsabaka sonucuna göre belirlenen hedeflerdir. Madalya kazanmak, müsabaka kazanmak gibi hedeflerdir. Dolayısıyla bireyin kendi performansı dışındaki faktörler de devreye girmektedir. Sporcu çok iyi oynamasına rağmen kaybettiği bir müsabakadan büyük bir hüsrana veya özgüven kaybıyla çıkmasına sebep olabilir (Moran, 2004a). *Performans hedefleri*, rakipten bağımsız olarak sporcunun kendisine yönelik koymuş olduğu hedeflerdir. Belirli bir yüzdeye ulaşmak ya da belirli bir sayıya, performansa ulaşmak bu hedefler içerisinde yer almaktadır. *Süreç hedefleri*, süreç içerisinde yapılan hareketlere, alınan doyuma, performans gelişiminde yaptığı gelişmelere odaklanan hedeflerdir (Weinberg ve Gould, 2015). Bir tenis oyuncusunun raket tutuşunu düzgün hale getirmesi bir süreç hedefine örnektir. Sonuç hedeflerinin ve performans hedeflerinin sporcunun üzerinde özgüven kaybı ve performans kaygısı gibi etkilerinin olabileceği gerekçesiyle sporcularla yapılacak çalışmalarda süreç hedeflerini kullanmanın daha yerinde olacağı düşünülmektedir.

Locke ve Latham (2002) belirlenen hedefler üzerinde 5 faktörün etkili olduğunu belirtmiştir. Bunlar hedefe bağlılık (goal commitment), hedefin önemi (importance), öz yeterlilik (self-efficacy), geri bildirim (feedback) ve görevin karmaşıklığı (task complexity).

Hedef belirleme çalışmalarında dikkat edilmesi gereken 5 temel özellik bulunmaktadır. SMART kuralı olarak bilinen bu özellikler şöyledir (Moran, 2004a):

- Specific (Özel): Belirlenen hedefler sporcuya özel olarak belirlenmiş bireysel hedefler olmalıdır.
- Measurable (Ölçülebilir): Hedeflerin takip edilmesi amacıyla ölçülebilir hedefler belirlenmelidir.
- Action-Related (Harekete Geçirici): Belirlenen hedefler sporcuyu harekete geçirecek içerikte ve eyleme dönük olarak olmalıdır.
- Realistic (Gerçekçi): Sporcunun tüm özellikleri dikkate alındığında ulaşılabilecek hedefler belirlenmelidir.
- Timely (Sürelî): Hedeflerin ne kadar süre içerisinde gerçekleştirilmesi gerektiği belirlenmelidir.

Wade (2009) SMART kuralını biraz daha geliştirerek her bir aşamayı detaylandırmıştır. Ona göre SMART kuralı şu şekildedir:

- **S:** Specific (özel), Significant (önemli), Stretching (esnek), Simple (basit), Stimulating (uyarıcı), Succinct (kısa ve öz), Sensible (mantıklı)...
- **M:** Measurable (ölçülebilir), Meaningful (anlamlı), Motivational (motivasyonel), Manageable (yönetilebilir), Magnetic (çekici), Maintainable (sürdürülebilir)...
- **A:** Attainable (ulaşılabilir), Achievable (başarılabilir), Acceptable (kabul edilebilir), Action-oriented (eylem odaklı), Actionable (uygulanabilir), Appropriate (uygun), Ambitious (hırslı), Accepted/acceptable (kabul edilebilir)...
- **R:** Realistic (gerçekçi), Relevant (uygun), Reasonable (makul), Rewarding (faydalı), Results-oriented (sonuç odaklı), Reviewable (gözden geçirilebilir), robust (sağlam), Relevant to a mission (bir misyonla ilgili)...
- **T:** Time-based (zamana dayalı), Timely (sürelî), Tangible (somut), Traceable (izlenebilir)...

Etkili bir şekilde yapılan hedef belirleme çalışmalarının sporcu üzerinde motivasyon, özgüven, kararlılık, gelişim için çabalama ve dolayısıyla performans

artışı gibi faydaları bulunmaktadır (Locke ve Latham, 2013; Weinberg ve Gould, 2015).

2.2.1.2. İmgeleme

İmgeleme, herhangi bir fiziksel alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi veya zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Cumming ve Ramsey (2009) imgelemeyi gerçek deneyimlerin veya karşılaşılabilecek durumların zihinde canlandırılması yoluyla oluşan bir deneyim olarak, Moran (2004a) ise duyum olmadan gerçekleşen algı olarak tanımlamıştır.

İmgeleme kavramı ile zihinsel prova (mental rehearsal) ve görselleştirme (visualization) kavramları sıklıkla birlikte kullanılmasına rağmen farklı anlamlara gelmektedir. İmgeleme ve görselleştirme zihinsel prova türlerindedir ve zihinsel prova bireyin bir durumu, herhangi bir motor beceri ya da stratejiyi sözel veya sözel olmayan yollarla zihinde canlandırmasıdır. Görselleştirme ise sadece zihinde görsel olarak canlandırmayı içermektedir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). İmgeleme bu yönüyle görselleştirmeden farklılaşmaktadır. İmgeleme geliştirilmek istenen becerilerin veya durumun sadece zihinde canlandırılması değildir. İmgeleme için istenen durumun zihinde canlandırılması ve bu canlandırma sırasında yoğun bir duygusal sürece girilmesi gerekmektedir (Petersen ve Nittinger, 2006). Tüm duyu organlarıyla (görme, tatma, işitme, koklama...) zihinde canlandırılan durumun hissedilmesi, imgeleme çalışmaları için önemli bir noktadır (Konter, 1999). Moran (2004a) da bu nokta üzerinde önemle durmaktadır. Moran (2004a)'da imgeleme çalışmalarını zihinde canlandırma ve canlandırılın durumun tüm duyu organlarıyla hissedilmesi olarak ele almıştır.

İmgeleme çalışmalarının sporcular üzerinde birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. İmgeleme çalışmalarının sporcuların motor becerilerini geliştirdiği, motivasyonlarını artırdığı, öz yeterliliği geliştirdiği (Cumming ve Ramsey, 2009), tüm olumlu

duyguları tetiklediği, korku, kaygı, öfke, saldırganlık, çaresizlik ve tükenmişlik gibi olumsuz duygulardan uzaklaştırdığı (Martin, Moritz ve Hall, 1999), dikkat ve konsantrasyonu artırdığı (Moran, 2004b), stres, kaygı ve acı ile baş etmeyi sağladığı (Rybarczyk, 2004) ve sporcuların karar verme becerilerini geliştirdiği (Konter, 1999) bilinmektedir.

Özetle imgeleme çalışmaları sporcuların fiziksel becerilerini geliştirerek performanslarına katkı sağlamaktadır. Bunun yanında sporcuların motivasyonel olarak müsabakalara hazırlanmaları ve olumlu duygularının da gelişmesine katkı sağlamasıyla sporcular için çok yönlü bir katkı sağlamaktadır.

2.2.1.3. Otojenik Gevşeme Egzersizleri

Otojenik gevşeme egzersizleri 1920'li yıllarda Almanya da Oscar Vogt tarafından geliştirilmiş ve 1950'lerde Schuz'un son halini vermesiyle uygulamalarda kullanılmaya başlamıştır (Özerkan, 2004). Kalp hızı, solunum ve kas gerginliğini azaltmak amacıyla kullanılan bir tekniktir (Solberg, Ingjer, Holen, Sundgot-Borgen, Nilsson ve Holme, 2000). Özellikle bireylerin ve sporcuların kaygı ve stres ile baş etmeleri (Raglin, 2004), süranre olma ve tükenmişlik ile baş etmelerinde (Kellmann, 2004) kullanılan başlıca tekniklerdendir. Eklund ve Tenenbaum (2014) bunlara ek olarak otojenik gevşeme egzersizlerinin kaygı seviyesini düşürme, tükenmişlikle baş etme, kalp hızını düzenleme, duygu durumu kontrol etme, konsantrasyonu artırma ve uykuyu kolaylaştırma gibi birçok faydasının bulunduğunu belirtmiştir.

Otojenik gevşeme egzersizleri bireyin bedeninin farklı yerlerinde sıcaklık ve ağırlık hissi oluşturarak gevşeme ve rahatlama oluşturur (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Otojenik gevşeme egzersizlerinin temel mantığı psikolojik bir yüklenmeyle karşılaşan sporcunun kendi kendine bazı telkinlerde bulunarak bilincinde uykuya benzer bir kapanmanın oluşmasını sağlamaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Otojenik gevşeme egzersizleriyle ilgili sporcular üzerinde yapılan fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Hashim, Hanafi ve Yusof (2011) genç futbolcular ile otojenik gevşeme egzersizleri temelli yaptığı çalışmada sporcuların depresyon,

tükenmişlik, geriginlik gibi ruhsal durumlarında olumlu gelişme göstermiştir. Gros Lambert, Candau, Grappe, Dugué ve Rouillon (2003) atıcılar ile otojenik eğitim temelli yaptığı çalışmada atıcıların şut performansını artırdığını gözlemiştir. Bunların yanında otojenik gevşeme egzersizleri beden hakimiyetini, özkontrolü ve konsantrasyonu artırmaktadır (Gros Lambert ve ark., 2003; Linden, 2007).

2.2.1.4. İçsel Konuşma

İçsel konuşma bireyin, yaptıklarıyla ve hissettikleriyle ilgili kendisiyle olan diyalogudur (Shaw ve ark., 2005). Hardy, Oliver ve Tod (2009) içsel konuşmayı sporcunun kendisi ve performansı hakkında kendisine yönelik söylemiş olduğu otomatik sözler olarak tanımlamıştır.

İçsel konuşma spor psikolojisi çalışmalarında bilişsel teknikler içerisinde sayılmaktadır fakat sporcuları duygu, düşünce ve davranışları olmak üzere tüm boyutlarını etkilemektedir (Boroujeni ve Shahbazi, 2011).

Hardy (2006) içsel konuşma çalışmalarında konuşma içeriğinin “içsel konuşmanın değeri (olumlu-olumsuz) (valence dimension), açıklık (gizli-açık) (overtness), sıklık (frequency), öz-yeterlilik (self-determined dimension), motivasyonellik (motivational interpretation dimension), fonksiyonellik (function of self-talk)” boyutlarında değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu boyutlar şöyledir:

- İçsel konuşmanın değeri: İçsel konuşmanın içeriğiyle ilgilidir. Olumlu ve olumsuz olmak üzere 2 boyutta incelenmektedir. Kaygı üreten, motivasyon ve enerjiyi düşüren, eleştiri içeren içsel konuşmalara olumsuz içsel konuşma; enerji ve motivasyonu artıran, bireyi cesaretlendiren konuşmalara ise olumlu içsel konuşma denmektedir (Van Raalte, 2010). Olumlu içsel konuşmanın kolaylaştırıcı ve harekete geçirici bir etkisi varken olumsuz içsel konuşmanın engelleyici bir etkisi vardır (Hardy, 2006). Bunların yanında olumlu içsel konuşma özgüven ve konsantrasyonu artırma gibi konularda sıklıkla tercih edilmektedir. Olumsuz içsel konuşmanın ise performansı olumsuz etkileyen,

motivasyonu ve konsantrasyonu düşüren bir özelliği bulunmaktadır (Shaw ve ark., 2005).

- Açıklık: İçsel konuşmanın nasıl ifade edildiği ile ilgili özelliğidir. Açık içsel konuşma başkalarının da duyabileceği şekilde söylenen sözler; gizli içsel konuşma ise bireyin kendi zihninde söylediği, başkası tarafından duyulamayan sözlerdir (Hardy, 2006).
- Öz yeterlilik: Sporunun istediği görev ve sorumlulukları yapabileceğine veya yapamayacağına ilişkin yaptığı konuşmalardır (Van Raalte, 2010).
- Motivasyonellik: İçsel konuşmanın bireyi motive edip etmemesi ile ilgilidir. Motive edici içsel konuşma sporunun hem antrenmana olan motivasyonunu hem de müsabakadan önce ve müsabaka anında motive edeceği için yaşanabilecek birçok olumsuzluğu ortadan kaldıracaktır (Hardy, 2006).
- Fonksiyonellik: Fonksiyonellik boyutu içsel konuşmanın sporcu üzerinde oluşturacağı fayda veya sporunun niçin o içsel konuşmayı kullanacağına ilişkin gerekçeleridir (Hardy, 2006). Teknik özelliklerini geliştirmek isteyen bir sporunun antrenman sırasında yapacağı çalışmalara için detaylı içsel konuşma çalışmaları yapması içsel konuşmanın fonksiyonellik özelliğine bir örnektir (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Doumai, Kazakas, 2000).
- Sıklık: İçsel konuşmanın diğer yönleriyle bağlantılı bir özelliktir. İçsel konuşmanın ne sıklıkla (her zaman, ara sıra, asla) kullanıldığı ile ilgilidir. Başarılı sporcular diğerlerine göre daha sık içsel konuşma kullanmaktadır (Hardy, 2006).

İçsel konuşma çalışmaları etkili bir şekilde kullanıldığı zaman sporcuların enerji düzeylerini ve uyarılmışlık düzeylerini kontrol etmede (Zaichkowsky ve Naylor, 2004), tükenmişlikle baş etmede, dikkat ve odaklanmada (Eklund ve Tenenbaum,

2014), motivasyon, konsantrasyon ve özgüven geliştirmede (Shaw ve ark., 2005) kullanılan başlıca tekniklerdendir.

Özetle içsel konuşma tekniği sporcuların fiziksel ve psikojik özelliklerine etki eden en temel zihinsel antrenman tekniklerindedir. Sporcuların özgüven, motivasyon, konsantrasyon, kaygı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etme, öfke kontrolü, gibi birçok psikolojik becerilerini geliştirmelerinde yardımcı olmaktadır. Bu tekniğin sporcular üzerinde etkili olması için içsel konuşmanın olumlu olması, öz yeterliliği vurgulaması, içerik ve anlam bakımından motive edici, işlevsel olması ve sık kullanılması gerektiği söylenebilir.

2.2.1.5. Kendini İzleme (Self Monitoring)

Kendini izleme, bireyin kendi davranışlarına bilinçli olarak odaklanması ve hedef davranışları ile ilgili gelişmeleri takip etmesi olarak açıklanabilir (Ellis ve Zimmerman, 2001). Bu yönüyle özellikle hedef belirleme çalışmalarıyla birlikte kullanılması gereken bir yöntemdir.

Kendini izleme belirli davranışlar konusunda gelişme sağlamak isteyen sporcular için kullanılan kendini değerlendirme odaklı bir yöntemdir (Kingston ve Wilson, 2009). Bu yönüyle bireyin kendisini belirlemiş olduğu hedefler doğrultusunda gösterdiği gelişmeyi veya her bir çalışmada kendisinde gözlediği durumları takip etmesi kendini izleme tekniği içerisinde kullanılabilir.

Kendini izleme, sporcuların belirli bir süreç içerisinde kendilerini takip etmeleri sağlayan çeşitli çalışmalardan oluşmaktadır ve sporcuların yaptıkları her bir çalışmanın kendileri üzerinde nasıl bir etki oluşturduğunu veya uyguladığı her bir tekniğin kendisi üzerinde nasıl bir etki uyandırdığının takip edilmesini sağlayan süreç odaklı bir tekniktir (Kingston ve Wilson, 2009). Bu yönüyle düşünüldüğünde kendini izleme tekniği süreç içerisinde hedeflerin gözden geçirilmesi ve motivasyonun devamlılığı açısından son derece önemli bilgiler vermektedir (Rathvon, 2004).

Sporcular, kendini izleme çalışmalarında kendileriyle ilgili gelişmeleri kaydetmek amacıyla farklı araçlardan yararlanılabilir. Bunlar ses kaydı, video görüntüler, formlar veya doğrudan yazı şeklinde de olabilir (Ellis ve Zimmerman, 2001).

Kendini izleme davranışı aynı zamanda görev odaklı kalmayı sağladığı gibi süreç içerisindeki gelişmelerin fark edilmesine de katkı sağladığı için aynı zamanda sporculara üzerinde motivasyonel bir etkisi de bulunmaktadır (Kingston ve Wilson, 2009). Özellikle kendini yönetme, öz-düzenleme becerileri gibi sporcuların kendileri üzerindeki hakimiyetini artıran becerileri geliştirmek için kullanılan önemli bir tekniktir (Rathvon, 2004).

2.2.1.6. Düşünce Durdurma

Düşünce durdurma tekniği 1950'lerin sonlarında ortaya çıkan ve zihinde tekrarlayan, bireyleri stres, kaygı, öfke gibi olumsuz davranışlara yönlendiren düşüncelerin durdurulmasını temel almaktadır (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Klinik psikoloji çalışmalarında özellikle fobik durumlar, obsesif kompulsif bozukluklar, travma sonrası stres bozukluğu gibi kaygı bozukluklarının tedavisinde sıklıkla kullanılmaktadır (Corey, 2008; O'Neill ve Whittal, 2002). Sporcularda olumsuz düşünceleri zihinden uzaklaştırmak için fiziksel eylem ve sözel ifadeler birlikte kullanılabilir (Shaw ve ark., 2005). Eklund ve Tenenbaum (2014) bu fiziksel eylem ve sözleri zihinsel ve davranışsal ipuçları olarak açıklamaktadır. Bu ipuçları sayesinde olumsuz düşünceler durdurulacak ve tekrar ortaya çıkması engellenecektir.

Düşünce durdurma tekniği genellikle o an akla gelen "inatçı" bir düşünceyi durdurmaya yöneliktir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Bu özelliğinden dolayı düşünceleri anlık olarak durdurmaktadır (Payne, 2005). Bu durum özellikle müsabaka içinde yaşanan olumsuz düşünceleri hemen ortadan kaldırılması için çok önemlidir. Örneğin futbolda penaltı kullanacakken baskı ve kaygıdan dolayı olumsuz düşünce yaşayan bir sporcunun bu düşüncelerden o an içinde kurtulması gerekmektedir. Teniste hatalı servis kullanan bir sporcunun çifte hata yapacağı düşüncesi o an içinde kurtulması gereken bir düşüncedir. Bu gibi anlık olarak

olumsuz düşüncelerden kurtulması gereken durumlar için düşünce durdurma tekniği etkili bir tekniktir (Peden, 2007).

2.2.1.7. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma durumlara ilişkin düşünce sistemini yeniden yapılandırma temeline dayalı bilişsel tekniklerdendir (Corey, 2008). İstenmeyen olumsuz durumlarda zihinden geçen olumsuz düşünce, inanç ve varsayımların ortaya çıkarılması ve bunların yerine daha işlevsel olumlu düşüncelerin kullanılmasına dayanmaktadır (Corey, 2008; Sanderson ve Rego, 2002; Türkçapar, 2014). Bilişsel yeniden yapılandırma özellikle olumsuz, zorlayıcı durumları tehdit olarak değil, kendisini geliştirmek için fırsat olarak görmesini sağlamaktadır (Shaw ve ark., 2005). Bu özelliği sayesinde sporcuların yaşayacakları birçok problemin üstesinden gelmeleri için önemli tekniklerdendir.

Bilişsel yeniden yapılandırma özellikle klinik psikoloji çalışmalarında sıklıkla kullanılan tekniklerdendir. Depresyon ve kaygı gibi duygu durum bozukluklarında, saldırganlık, öfke problemi, yeme bozuklukları, benlik saygısı ve özgüven geliştirme gibi çok geniş bir alanda kullanılan bir tekniktir (Corey, 2008; Novaco, 2002; Sanderson ve Rego, 2002; Suinn ve Deffenbacher, 2002). Spor ortamında özellikle sporcuların performansına etki eden olumsuz düşüncelerden kurtularak, onların yerine olumlu düşüncelerin getirilmesi amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır. Beyzbol, basketbol, boks, paten, golf, jimnastik, karate, kayak, tenis, futbol ve voleybol gibi birçok branşta etkili olarak kullanıldığı belirtilen bir tekniktir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği uygulamada sıklıkla şu adımları takip etmektedir (Eklund ve Tenenbaum, 2014):

- Sporcunun gün içinde yaşamış olduğu olaylara ilişkin olumsuz duygu ve düşüncelerini kaydetmesi istenir. Bu bir günlük yardımıyla yapılabilir.
- Yapılan kayıtlardan sporcuyu olumsuz etkileyen, işlevsel olmayan içerikler belirlenir.
- Sporcunun bu olumsuz duygu ve düşüncelerden sonra verdiği tepkiler değerlendirilir.

- İlk 3 aşamanın sonucunda, sporcunun olumsuz duygu ve düşünceleri, olumlu ve işlevsel olan alternatif düşüncelerle değiştirilir.

Görüldüğü gibi bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin işlevsel bir şekilde kullanılabilmesi için sporcuyla olumsuz yönde etkileyen duygu ve düşüncelerin doğru bir şekilde ortaya çıkarılması gerekmektedir. Bu aşamanın sonucunda yapılan müdahale çok daha gerçekçi ve etkili olacaktır.

2.2.1.8. Rutinler

Rutinler hem bilişsel hem de davranışçı yöntemlerin birlikte kullanılabildiği tekniklerdir (Cohn, 1990). Sporcuların özellikle kapalı becerilerden önce (servis gibi) fiziksel ve zihinsel hazırlığın tamamlanması için yapılan çeşitli bilişsel ve davranışsal stratejilerdir (Cohn, 1990). Cotterill, Sanders ve Collins (2010) rutinleri düşünce ve davranışların sıralı olarak düzenlenmesi olarak; Petersen ve Nittinger (2006) şut ve servis gibi kapalı becerilerden önce sporcunun kendine özgü düzenlemiş olduğu, bedensel ve zihinsel olarak yapılan eylemler bütünü olarak; Foster, Weigand ve Baines (2006) ise uyarılma ve konsantrasyonun düzenlenmesi amacıyla bir dizi bilişsel ve davranışsal stratejinin uygulanması olarak tanımlamıştır.

Rutin çalışmaları içerisinde kullanılan bilişsel stratejiler imgeleme, bilişsel yeniden yapılandırma, içsel konuşma ve karar verme süreçlerinin düzenlenmesi şeklinde olabilirken, davranışçı stratejiler içerisinde belirli bir fiziksel hareketin yapılması yer almaktadır (Cohn, 1990).

Doğru yerde, doğru şekilde kullanılan rutinler konsantrasyon sağlamak, özgüveni korumak, performans artırmak gibi birçok olumlu etkisi olmaktadır. Belli bir dizi hareketten oluşabilmektedir. Bunlar içerisinde raket, havlu, şort gibi birçok araç kullanarak sporcu kendine özgü rutinler geliştirebilmektedir (Moran, 2004a; Petersen ve Nittinger, 2006).

2.2.2. Bedensel Teknikler

Bedensel teknikler sporcuların bedenlerini kullanarak fizyolojik ve psikolojik süreçleri üzerinde etki oluşturmaya çalışan çalışmalardır (Moran, 2004a). Bedensel teknikler bireylerin fizyolojik süreçlerini ve bedenlerini kontrol etmesini sağlayan tekniklerdir (Payne ve Donaghy, 2010). Fizyolojik ve bedensel rahatlama ve kontrol duygusu bilişsel süreçleri de etkileyerek zihnin sakinleşmesini ve zihinsel hâkimiyetin gelişmesini sağlamaktadır (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Bedensel teknikler özellikle kaygı, öfke gibi sporcuyla bedensel ve bilişsel olarak etkileyen durumlarla başa çıkmak ve kontrol altına almak için kullanılan tekniklerdir (Mahoney ve Chapman, 2004). Bu bölümde bedensel tekniklerden derinleşen kas gevşemesi ve biyolojik geri bildirim açıklanacaktır.

2.2.2.1. Derinleşen Kas Gevşemesi

Derinleşen kas gevşeme egzersizleri 1934 yılında Edmund Jacobson tarafından gerginlik ve kaygıyı önlemeye yönelik geliştirilen fizyolojik bir yöntemdir. Daha sonra 1958 yılında Joseph Wolpe tarafından düzenlenerek sistemli bir tedavi egzersizi haline gelmiştir (Bernstein, Borkovec ve Hazlett-Stevens, 2000).

Derinleşen kas gevşeme egzersizleri vücudun her kas grubunun sistemli ve bilinçli olarak gerilmesi, gevşetilmesi ve sonra tekrar edilmesi şeklinde uygulanır (Shaw ve ark., 2005). Uygulamanın iki aşaması vardır. İlki, kasların sırayla gerilmesi ve gevşetilmesidir. İkincisi ise bireyin tüm dikkatini gerilme ve gevşeme sonucu kaslarda oluşan duygulara yoğunlaştırmasıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Gevşeme egzersizleri bireyler üzerinde bedensel ve bilişsel olmak üzere birçok etkisi olmaktadır. Heyecan ve kaygıyı azaltma (Raglin, 2004), olumsuz düşüncelerden uzaklaşma (Eklund ve Tenenbaum, 2014), ağrı ve acıyı azaltma (Bernstein ve ark., 2000), öfke kontrolü sağlama (Novaco, 2002), duygu ve düşüncelerin kontrolünde (Zaichkowsky ve Naylor, 2004), uyku düzeni sağlama (Rybarczyk, 2004) kullanılan başlıca tekniklerdendir.

2.2.2.2. Biyolojik Geri Bildirim

Korku, öfke, stres gibi duygusal süreçlerin ciltte nemlilik, kalp atış hızı, kan basıncı ve solunum gibi bazı fizyolojik etkiler oluşturmaktadır (Behncke, 2004). Biyolojik geri bildirim çalışmaları bireylerin bedensel olarak bu etkileri kontrol etmesine yönelik çalışmaları ele almaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sporcular için biyolojik geri bildirim çalışmaları fizyolojik tepkileri performans için en iyi şekilde kontrol etmeyi öğreten bir tekniktir (Eklund ve Tenenbaum, 2014).

Biyolojik geri bildirim çalışmaları uygulamada 3 aşamada yapılmaktadır. Bunlar (Özerkan, 2004):

- Vücuda farklı elektrotlar bağlanarak vücut işlevleri hakkında bilgi almak (ses ve görsel olarak).
- Alınan bilgilerin sporcunun anlayacağı şekilde düzenlemek.
- Sporcunun fizyolojik durumlarını kontrol etmesini sağlamak ve bunu somut olarak ayarlanan düzenekte görmek.

Biyolojik geri bildirim çalışmaları özellikle kaygının bedensel etkileri ile baş etmede (Gould ve Rolo, 2004), uyarılmışlık düzeyinin düzenlenmesi (Mahoney ve Chapman, 2004), bedensel farkındalığın artırılması (Petitpas ve Brewer, 2004), ağrı ve acı yönetimi (Turk, 2004) gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır.

Bunların yanında biyolojik geri bildirim çalışmalarının dolaylı olarak spor sakatlanmalarını önlemeye yönelik yararları da bulunmaktadır. Stres ve kas gerilimi gibi spor sakatlanmalarında rol oynayan faktörlerin azaltılmasını ve kontrol edilmesini sağlayarak spor sakatlanmalarının da önlenmesinde kullanılabilen bir tekniktir (Petitpas ve Brewer, 2004).

2.3. Zihinsel Antrenmanın Önemi

Spor psikolojisi literatürü incelendiği zaman üst düzey performans sergilemek için sadece fiziksel çalışmaların yeterli olmadığı görüşü ağırlık kazanmıştır.

Sporcuların üst düzey performans sergilemeleri için fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenman yapmaları gerekmektedir (Ungerleider, 2005).

Sporcuların fiziksel antrenman ve teknik, taktik çalışmalarla en iyi ihtimalle performanslarının %70-75'ini sergileyebildikleri düşünülmektedir. Geriye kalan %25-30'luk dilim ise psikolojik yöntem ve stratejilerinin uygulamasına göre şekillenmektedir (Başer, 1998).

Zihinsel antrenman çalışmaları sporcular için farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Benncke (2004) zihinsel antrenmanların motor hareketin koordinasyonu, biyomekaniği, fizyolojik, çevresel ve merkezi sinir sistemi çalışmaları ile ilişkili olduğu ve tüm bunların gelişimine katkı sağladığını belirtmiştir. Bu gibi hareketin öğrenilmesine yönelik kazançları olduğu gibi performans artırmayı hedefleyen zihinsel antrenman çalışmaları da mevcuttur (Moran, 2004a). Bar-Eli, Dreshman, Blumenstein ve Weinstein (2002) zihinsel antrenmanın performans geliştirme gibi bir katkısının olmasının yanında sporla eğlenme, kendini geliştirme ve kişisel gelişime katkı sağlama gibi özelliklerinin de olduğunu belirtmiştir.

Bu açıklamalarda da görüldüğü gibi zihinsel antrenmanın beceri öğrenimine, optimal performansa ve kişisel gelişime katkısı olduğunu söyleyebiliriz. Aşağıdaki bölümde zihinsel antrenmanın bu katkılarından bahsedilecektir.

2.3.1. Zihinsel Antrenman ve Beceri Öğrenimi

Zihinsel antrenmanlar yeni bir motor beceri öğrenimi sırasında veya öğrenilen motor becerinin geliştirilmesi aşamalarında kullanılabilir. Özellikle imgeleme yöntemi motor beceriler üzerinde önemli etkiye sahiptir (Galloway, 2011).

Zihinsel antrenman çalışmalarının beceri öğrenimine katkısını öğrenmek amacıyla yapılan çalışmalar incelendiği zaman sadece fiziksel antrenmana devam edenler ile hem fiziksel hem de zihinsel antrenman yapan grupların karşılaştırıldığı görülmektedir. Örneğin, Özdal ve ark. (2013) futbolcular ile yaptıkları çalışmada sadece fiziksel antrenman yapan sporcular ile hem fiziksel hem de zihinsel

antrenman yapan farklı grupların şut becerisini incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda zihinsel antrenman ve fiziksel antrenman çalışmalarını eş zamanlı olarak yürüten gruptaki gelişmenin anlamlı oranda daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Chang, Ho, Lu, Ou, Song ve Gill (2014), 42 softbol oyuncusuyla yaptığı çalışmada fiziksel antrenman ile birlikte içsel konuşma temelli yaptığı zihinsel antrenman çalışmasına katılan sporcuların, oyun sırasında kullandıkları motor becerilerde gelişme gözlemiştir.

Alan yazında zihinsel antrenmanın etkisinin farklı becerilerin öğrenilmesindeki etkinliğini ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Zimmerman ve Kitsantas (1996)'ın dart oyuncuların dart atma becerisini geliştirme amacıyla yaptığı zihinsel antrenman çalışması; Kulak ve ark. (2011)'in esneklik ve sürat becerilerini geliştirme amacıyla yaptığı zihinsel antrenman çalışması; Miles ve Neil (2013)'in elit kriket sporcularının vuruş becerisini geliştirmek amacıyla yaptığı zihinsel antrenman çalışması bunlardan bazılarıdır.

Feltz ve Landers (1983) zihinsel antrenman çalışmalarının beceri öğrenimine etkisini ortaya koymak amacıyla yaptıkları meta analiz çalışmasında, 60 farklı araştırmayı incelemişlerdir. Bu araştırmaların beceri gelişimine olan ortalama etki büyüklüğü .48 (SD= .67) olarak bulunmuştur. Bu meta analiz çalışması ayrıca bilişsel görevleri temel alan çalışmaların beceri gelişimine etkisinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuç olarak fiziksel antrenmanla birlikte yapılan zihinsel antrenman çalışmalarının sadece fiziksel antrenman yapılan çalışmalara göre daha etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Tüm bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğu zaman zihinsel antrenman beceri öğreniminde etkili bir araç olduğu görülmektedir. Özellikle fiziksel antrenmanlar ile birlikte yürütüldüğü zaman daha etkili sonuçlar vermektedir.

2.3.2. Zihinsel Antrenman ve Optimal Performans

Sporda yapılan çalışmaların, antrenmanların temel amaçlarından birisi performans yükseltmedir. Sporunun performansını geliştirmesi ve müsabakalara en

iyi performansını yansıtabilmesi birçok sporcu ve antrenör için en temel ölçütlerdendir. Bu konu sporcularla yapılan zihinsel antrenman çalışmalarına da yansımış ve sporcuların performansları üzerinde birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar zihinsel antrenman çalışmalarının performans üzerinde etkililiği test etmek amacıyla çoğu zaman sadece fiziksel antrenman yapan grup ile hem fiziksel hem zihinsel antrenman yapan grupların karşılaştırılması şeklindedir.

Aktop (2008) biyolojik geri bildirim eşliğinde yaptığı zihinsel antrenmanın dart performansına olan etkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında dart performansı, koordinatif motor özellikler (denge, reaksiyon sürati, el-göz koordinasyonu) ve psikolojik özelliklerle (durumluk-sürekli kaygı) ilgili ölçümler yapılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel antrenman eşliğinde dart antrenmanı yapan grubun dart performansında ve koordinatif motor özelliklerinde anlamlı düzeyde artış gözlenmiştir. Bu araştırmaya benzer şekilde Bar-Eli ve Blumenstain (2004) yüzücülerde biyofeedback temelli uygulamış olduğu zihinsel antrenman sonrasında deney grubunun performans süresinde ve yüzme becerisinde anlamlı düzeyde artış gözlenmiştir. Kolayış (2005) 12-14 yaş futbolcularla yaptığı biyolojik geri bildirim temelli zihinsel antrenman çalışmasında sporcuların sürat performansında anlamlı artış gözlemiştir. Bunlar gibi birçok araştırma zihinsel antrenmanın performansa olumlu etkisini göstermiştir. Kendall, Hrycaiko, Martin ve Kendall (1990)'ın basketbolcuların performansını artırmak amacıyla yaptıkları zihinsel antrenman; Bakker ve Kayser (1994)'ın hokey oyuncularının performansını geliştirmek üzere yaptığı zihinsel antrenman; Cotterill, Stewart, Collins ve Sanders (2014)'ın golfçülerin performansını geliştirmek amacıyla yaptığı zihinsel antrenman; Foster ve ark. (2006)'ın basketbol oyuncularının serbest atış performansını geliştirmek amacıyla yaptıkları zihinsel antrenman; Bar-Eli ve ark. (2002)'nin yüzücülerin performansını geliştirmek amacıyla yaptığı zihinsel antrenman çalışması bunlardan bazılarıdır. Gravel, Lemieux ve Ladouceur (1980) ise düşünce durdurma tekniği temelli yaptığı zihinsel antrenman çalışmasında tekniği kullanan kayakçıların kullanmayan kayakçılara göre performanslarının daha iyi olduğunu belirtmiştir. Bar-Eli ve Blumenstein (2004) yüzücülerle yaptığı biyolojik geri bildirim temelli zihinsel antrenman çalışmasında yüzücülerin hem yüzme performansı hem de koşu performansında anlamlı derecede artış gözlemiştir.

Zihinsel antrenmanın performans için olumlu etki yaptığını gösteren bu araştırmaların aksine bazı araştırmalarda zihinsel antrenmanın performansa etkisi görülmemiştir. Özçelik (2012) bayan hentbolcular üzerinde yaptığı zihinsel antrenman çalışmasında zihinsel antrenmanın kaygı ve performansa olan etkisini incelemiştir. İki grup üzerinden deneysel olarak yaptığı çalışmada fiziksel antrenmanla birlikte zihinsel antrenman yapan grubun sadece fiziksel antrenman yapan gruba göre bilişsel kaygı puanlarında anlamlı bir düşüş, kendine güven puanlarında ise anlamlı bir yükseliş gözlenmiştir. Bunların yanında sporcuların performanslarında zihinsel antrenman yapılan grup ile yapılmayan grup arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Görüldüğü gibi yapılan çalışmaların çoğunda zihinsel antrenman çalışmalarının fiziksel antrenmanla birlikte kullanıldığı zaman optimal performans açısından çok daha etkili olduğu ortaya konulmuştur.

2.3.3. Zihinsel Antrenman ve Kişisel Gelişim

Kişisel gelişim bireylerin psikolojik, sosyal ve diğer tüm yönleriyle gelişimi olarak ifade edilmektedir (MacDonald, Côté, Eys ve Deakin, 2011). Özellikle genç sporcular ile yapılacak olan çalışmalar için son derece önemlidir. Côté, Strachan ve Fraser-Thomas (2008) genç sporcuların spor ortamında özellikle psiko-sosyal gelişime yönelik çalışmalara yer verilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu sayede genç sporcuların spora olan ilgi ve istekleri devam edecek ve elit sporcu olma yönünde büyük bir avantaj yakalayacaklardır.

Kişisel gelişim çalışmaları içerisinde sporcuların psikolojik ve sosyal yönden gelişimini sağlayan çalışmalar yer almaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiği zaman sporcuların problem çözme becerisi, benlik saygısı gibi tüm hayatını etkileyen beceriler ve konsantrasyon, güdülenme, özgüven, liderlik gibi daha çok spor yaparken kullanılan beceriler kişisel gelişim çalışmalarının içerisinde sayılabilir. Örneğin, Aldemir ve ark. (2014a) tarafından 200 futbolcu ile yapılan imgeleme çalışması sonucunda sporcuların problem çözme becerilerinde anlamlı düzeyde artış gözlenmiştir. Chang ve ark. (2014) softbol oyuncularıyla içsel konuşma temelli

yağtığı çalışmada sporcuların öz yeterlik algılarını olumlu yönde geliştiği gözlenmiştir. Benzer şekilde Aldemir ve ark. (2014b) futbolcularla imgeleme temelli yaptığı çalışmada sporcuların benlik saygısında anlamlı artış gözlemiştir. Kolayış (2002) futbolcularla yaptığı imgeleme temelli zihinsel antrenman çalışmasında sporcuların bilişsel kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde azalma grlmştr. Pop-Jordanova ve Demerdzieva (2010) ise sporcuların stres, kaygı ve kas gerginliklerini azaltmak amacıyla yaptığı biofeedback çalışmaları sonucunda sporcuların stres, kaygı ve kas gerginliği düzeylerinde olumlu gelişme gözlemişlerdir.

Sonuç olarak zihinsel antrenman çalışmaları sporcuların beceri öğrenimi ve beceri gelişimi, optimal performans ve kişisel gelişim yani psikolojik becerileri üzerinde etkili olan çalışmalardır. Özellikle fiziksel antrenman çalışmalarıyla birlikte sistemli bir şekilde yürütülen çalışmaların sadece fiziksel antrenman yapan sporculara göre daha etkili sonuçlar verdiği grlmştr.

2.4. Psikolojik Beceri Antrenmanı

Bu bölümde birçok zihinsel antrenman tekniğinin bir amaç doğrultusunda planlı ve programlı bir şekilde uygulanması ile oluşan psikolojik beceri antrenman programı açıklanmıştır. Aynı zamanda psikolojik beceri antrenmanın aşamaları ve bu konuda yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir. Gereç ve yöntem bölümünde bu araştırma kapsamında uygulanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının detayları yer almaktadır.

Psikolojik beceri antrenmanı sporcuların psikolojik becerileri öğrenme, geliştirme ve kontrol etmelerini sağlayarak performanslarını geliştirmelerini sağlayan psikolojik eğitimlerdir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Diğer bir deyişle, psikolojik beceri antrenmanı performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi ya da sportif ve/veya fiziksel aktivite sırasında daha fazla doyuma ulaşmak amacıyla psikolojik becerilerin sistemli ve tutarlı bir şekilde kullanılmasıdır (Weinberg ve Gould, 2015). Geniş kapsamlı olarak gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, düşünce kontrolleri, psiko-enerji yönetimi gibi becerileri ve

bunları geliştirmek için yapılan antrenman programlarına *psikolojik beceri antrenmanı* denir (Konter, 1999).

Farklı tanımlardan da görüldüğü üzere psikolojik beceri antrenmanları sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmek için zihinsel antrenman tekniklerinin planlı ve programlı bir şekilde uygulanmasına denmektedir.

Sporcuların üst düzey performans sergileyebilmeleri için sahip olmaları gereken birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Zaichkowsky (2006) sporcular için en yararlı becerileri “*hedef belirleme becerisi, imgeleme, gevşeme, içsel konuşma ve konsantrasyon*” olarak belirtmiştir. Dosil (2006) sporcuların sahip olmaları gereken becerileri daha geniş bir şekilde ele almış ve “*zaman yönetimi, öz değerlendirme, motivasyon, stres yönetimi, özgüven, öz düzenleme, zihinsel ve duygusal kontrol, müsabakaya hazır olma*” gibi birçok beceri ortaya koymuştur. Eklund ve Tenenbaum (2014) elit sporcular ile elit olmayan sporcuları birbirlerinden ayıran en önemli psikolojik becerileri “*hedef belirleme becerisi, imgeleme becerisi, konsantrasyon, duygularını kontrol edebilme ve kendine has rutin geliştirebilme*” olarak açıklamıştır.

Vealey (2007) sporcuların ve antrenörlerin sahip olmaları gereken becerileri temel beceriler, performans becerileri, kişisel gelişim becerileri ve takım becerileri olma üzere 4 grupta incelemiştir. Bu gruplandırma ve içerdiği beceriler sporcuların hem performanslarını artırmak hem de kişisel gelişimlerini sağlamak amacıyla yapılmıştır. Bu gruplandırma Şekil 2’de görülmektedir.

Temel Beceriler	Performans Becerileri	Kişisel Gelişim Becerileri	Takım Becerileri
<ul style="list-style-type: none">• Başarı güdüsü• Öz-farkındalık• Üretken düşünce• Özgüven	<ul style="list-style-type: none">• Enerji kullanımı• Dikkat-odaklanma• Algısal motor yetenek	<ul style="list-style-type: none">• Kimlik başarısı• Kişiler arası yeterlilik	<ul style="list-style-type: none">• Liderlik• Takım ruhu• Takım özgüveni

Şekil 2. Sporcuların ve antrenörlerin zihinsel becerileri (Vealey R. Mental Skills Training in Sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. Handbook of Sport Psychology. Hoboken, NJ: Wiley; 2007, p. 289)

Mahoney ve Chapman (2004) ise sporcuların sahip olması gereken psikolojik becerileri 5 grupta ele almıştır.

Tablo 2.1 Sporcuların Sahip Olmaları Gereken Psikolojik Becerileri

Bedensel ve Davranışsal Beceriler	<ul style="list-style-type: none">• Fizyolojik uyarılmışlığın düzenlenmesi• Davranışsal Uygulama
Bilişsel Beceriler	<ul style="list-style-type: none">• Dikkat ve Konsantrasyon• Zihinsel prova ve imgeleme• Kendini izleme
Duygu Düzenleme Becerileri	<ul style="list-style-type: none">• Kaygı ve kişisel anlamı• Özgüven ve özyeterlilik
Motivasyonel Beceriler	<ul style="list-style-type: none">• Hedef Belirleme• Sosyal kolaylaştırıcı beceriler
Sosyal ve Kişilerarası Beceriler	<ul style="list-style-type: none">• İletişim• Kişilerarası ve grup içi kaygı

Görüldüğü gibi sporcuların sahip olması gereken birçok psikolojik beceri, her becerinin sporcu için farklı bir katkısı ve bu becerileri geliştirmeye yarayan birçok zihinsel antrenman tekniği bulunmaktadır.

2.4.1. Psikolojik Beceri Antrenmanın Aşamaları

Psikolojik becerilerin öğretilmesinde öncelikle spor branşının özellikleri, sporcunun özellikleri ve psikolojik antrenman uygulanacak özel durumların belirlenmesi gerekmektedir (Karagözoğlu, 2005). Bu belirleme işleminden sonra psikolojik becerilerin öğretilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Bu aşamaları birçok araştırmacı farklı şekilde ele almışlardır.

Örneğin, Weinberg ve Gould (2015) psikolojik beceri antrenmanlarının 3 aşamadan meydana geldiğini belirtmiştir. Bunlar:

1. *Eğitim Aşaması*: Psikolojik becerilerin neler olduğu ve sporcuların performanslarına nasıl etki ettiği üzerine bilgilendirmelerin yapıldığı aşamadır. Özellikle sporcuların yapılacak olan çalışmanın etkili olacağına inanması ve dolayısıyla motivasyon sağlaması açısından eğitim aşamasının önemi büyüktür. Çalışmaya bağlılık ve devamlılık konusunda etkili olacaktır.

2. *Kazandırma Aşaması*: Sporculara kazandırılması gereken psikolojik becerilerin kazandırıldığı aşamadır.

3. *Uygulama Aşaması*: Uygulama aşamasında sporcuların öğrendikleri becerileri uygulamaya koymaları ve müsabaka anında kullanabilecek hale gelmeleri sağlanmaktadır.

İkizler ve Karagözoğlu (1997) psikolojik beceri antrenmanı uygulamalarını 3 aşamada ortaya koymuştur. İlk aşamada sporcunun hangi psikolojik özelliklerinin performansını ne şekilde etkilediğine yönelik durum tespiti yapılmaktadır. İkinci aşamada sporcunun yaptığı çalışmalar neticesinde ulaşmak istediği hedefler belirlenmektedir. Üçüncü aşamada ise sporcunun belirlediği hedefleri ulaşabilmesi için en uygun yöntemin belirlenmesi ve uygulanması yer almaktadır.

Kirschenbaum (1984) ise psikolojik beceri antrenmanlarının temel amacının sporcuların kendi duygu, düşünce ve davranışları üzerinde kontrol sağlaması olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda psikolojik beceri antrenmanlarını 5 aşamada ele almıştır. Bu aşamalar (a) problemin tanımlanması, (b) bağlılık oluşturma, (c) uygulama, (d) çevresel yönetim ve (e) genelleştirme'dir. Bu aşamalar doğrultusunda öncelikle sporcuya etki eden problem durumlar (fiziksel, psikolojik) net bir şekilde ortaya konulmalı, bu durumların çözülebileceğine ilişkin sporcuda inanç sağlanmalı, problemin çözümüne en uygun yöntemler uygulanmalı, çevresel şartlar çözüme yönelik yeniden düzenlenmeli ve son olarak öğrenilenler genelleştirilerek performans anında uygulanabilir hale getirilmelidir.

Psikolojik beceri antrenmanında uygulamalar belirli aşamalar ve teknikler aracılığıyla yapılırsa da her psikolojik yardım çalışmasında olduğu gibi bazı

özelliklerin bulunması gerekmektedir. Weinberg ve Gould (2015) bu özellikleri 3 boyutta ele almıştır. Bunlar:

- Sporcular ile bağ kurmak.
- Profesyonel, empatik ve kabule dayalı bir iletişim oluşturmak.
- Sporcuların ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir çalışma planlamak.

Weinberg ve Gould (2015) bu 3 şartın sağlanmasının, sporcuların olumlu davranış geliştirmesi için gerekli olan en temel şartlar olduğunu belirtmektedir.

2.5. Psikolojik Beceri Antrenmanı ile Yapılan Araştırmalar

Psikolojik beceri antrenman çalışmalarının sporcular için birçok faydası bulunmaktadır. Sporcuların performansını artırma, fiziksel becerilerini geliştirme, olumlu psikolojik beceriler geliştirme, kişisel gelişim, pozitif ruhsal durum gibi birçok olumlu katkısı bulunmaktadır (Bar-Eli ve ark., 2002; Blumenstein ve Orbach, 2012; Moran, 2004a).

Slimani, Bragazzi, Tod, Dellal, Hue, Cheour, Taylor ve Chamari (2016) futbolcularda psikolojik beceri antrenman programlarının etkililiğine dair meta-analiz çalışması yapmıştır. Araştırma kapsamında futbolcularla yapılmış olan 18 farklı psikolojik beceri antrenman programı incelenmiştir. İnceleme sonucunda futbolcularda özellikle imgeleme tekniğinin en sık kullanılan teknik olduğu ve sporcular için birçok yararının bulunduğu ortaya konulmuştur. Genel olarak psikolojik beceri antrenman programlarının futbolcuların performansını artırdığı, motor becerilerini geliştirdiği, görev tamamlama süresini kısalttığı görülmüştür. Sporcuların psikolojik özellikleri açısından ise sporcuların kaygı, öfke ve endişe seviyelerinin düştüğü, takım uyumunu geliştirdiği ve diğer pozitif psikolojik özelliklerde gelişme görüldüğü belirtilmiştir.

Bu bölümde psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili performans geliştirme ve psikolojik becerileri geliştirme konusunda yapılan çalışmalara değinilecektir.

2.5.1. Psikolojik Beceri Antrenmanı ve Performans Geliştirme Konusunda Yapılan Çalışmalar

Performans çoğu zaman fiziksel antrenman ve teknik, taktik çalışmaların bir ürünü olarak görülmesine rağmen, performansın psikolojik gelişimle de ilgili olduğu her geçen gün biraz daha ön plana çıkmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmaların sayısı artmakta ve elde edilen veriler performans üzerinde psikolojik becerileri geliştirmenin önemli bir katkısı olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan araştırmalardan bazılarında bu bölümde yer verilmiştir.

Thelwell ve ark. (2006) 19-23 yaş arası 5 futbolcuyla gevşeme egzersizleri, imgeleme ve içsel konuşma temelli yaptığı psikolojik beceri antrenman programı sonucunda sporcuların performansında (ilk dokunuş/kontrol yüzdesi, pas yüzdesi, mücadele sonrası topa sahip olma yüzdesi) artış gözlemiştir.

Mamassis ve Doganis (2004) genç tenisçilerle hedef belirleme, olumlu düşünme ve olumlu içsel konuşma, konsantrasyon ve rutin temelli yaptığı çalışmada tenisçilerin somatik ve bilişsel kaygılarında düşüş, özgüven ve genel tenis performansında artış gözlemiştir.

Wolframm ve Micklewright (2011) binicilerle (dressage) yaptığı 6 haftalık hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, içsel konuşma, konsantrasyon ve imgeleme temelli çalışmasında sporcuların müsabakalarda sergilemiş olduğu performans puanında artış gözlemiştir.

Barwood, Dalzell, Datta, Thelwell ve Tipton (2006) soğuk su dalış yapan sporcularla hedef belirleme, uyarılmışlığın düzenlenmesi, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini kullanarak düzenlemiş olduğu psikolojik beceri antrenman sonucunda sporcuların su altı nefes tutma sürelerinde kontrol grubuna göre %80 oranında anlamlı artış gözlemiştir.

Beauchamp, Halliwell, Fournier ve Koestner (1996) acemi golfçüler ile bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli yaptığı çalışmada gevşeme egzersizleri, stres yönetimi,

pozitif içsel konuşma, öz-düzenleme, imgeleme, enerji kontrolü ve kendini izleme tekniklerini kullanmıştır. Planlamış olduğu 14 oturumun sonunda sporcuların golf performansında gözlenen artışın yanında sporcuların motivasyonlarında da artış gözlenmiştir.

Lutkenhouse (2007) ise farkındalık (MAC-Mindfulness-Acceptance-Commitment) temelli uygulama ve psikolojik beceri antrenmanı uygulanan 2 farklı grup üzerinde 8 oturumdan oluşan çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda antrenörler tarafından grupların performansları değerlendirildiği zaman farkındalık grubunun performansında %20-32 oranında artış gözlenirken, psikolojik beceri antrenmanı grubunda %10-20 oranında artış gözlenmiştir. Bunun yanında çalışma sonucunda yapılan görüşmelerde farkındalık grubunun dikkat, farkındalık-kabul ve akış deneyimi düzeylerinin psikolojik beceri antrenmanı grubuna göre anlamlı oranda daha yüksek çıktığı gözlenmiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiği zaman özellikle hedef belirleme, içsel konuşma, gevşeme egzersizleri ve imgeleme tekniklerinin performans geliştirme çalışmalarında sıklıkla kullanılan teknikler olduğu görülmektedir.

2.5.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı ve Psikolojik Özellikleri Geliştirme Konusunda Yapılan Çalışmalar

Uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarında psikolojik becerileri geliştirme hem psikolojik gelişime (Hemmings ve Holder, 2009) hem de performans gelişimine olan katkısından (Ungerleider, 2005) dolayı ön plana çıkmıştır. Özellikle sporla ilgili olan motivasyon, konsantrasyon, duygu-düşünce-davranış yönetimi, özgüven gibi beceriler, yapılan birçok uygulamada geliştirilmek istenen temel amaç olarak belirlenmiştir.

Sheard ve Golby (2006) 36 yüzücüyle 7 haftalık, haftada 45 dakika süren psikolojik beceri antrenman programında temel olarak hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, konsantrasyon, düşünce durdurma tekniklerini kullanmıştır. Araştırma

sonucunda sporcuların performansında artış gözleendiği gibi onların psikolojik sağlamlık, motivasyon, dikkat, bağlılık, meydan okuma becerisi, benlik saygısı, özgüven, iyimserlik, olumlu düşünme gibi birçok olumlu psikolojik özelliklerinde anlamlı oranda artış görölmüştür.

Thomas ve Fogarty (1997) golfçülerle imgeleme, içsel konuşma temelli yaptığı çalışmada golfçülerin negatif duygu ve düşüncelerinde düşüş, müsabaka öncesi zihinsel hazırlık becerilerinde artış gözlemiştir.

Horn ve ark. (2011) softbol sporcularında gevşeme, hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma temelli yaptığı çalışmada voleybolcuların karar verme becerileri ve öz yeterliklerinde artış görölmüştür.

Mamassis ve Doganis (2004) 2 genç tenis oyuncuyla bir sezon boyunca hedef belirleme, olumlu düşünme, olumlu içsel konuşma, konsantrasyon ve rutin temelli psikolojik beceri antrenman programı yapmıştır. Psikolojik beceri antrenman programının etkisini görmek amacıyla psikolojik antrenman yapmayan sadece eş düzeyde fiziksel antrenman yapan grup ile karşılaştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda psikolojik beceri antrenmanına katılan tenisçilerin somatikve bilişsel kaygılarında düşüş, özgüvenlerinde anlamlı oranda artış gözlemiştir.

Psikolojik becerileri geliştirme konusunda yapılan araştırmalar incelendiği zaman sıklıkla gevşeme, hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma tekniklerinin kullanıldığı görölmektedir. Bu durum performans geliştirme konusunda yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Bundan dolayı psikolojik beceri antrenman programı kapsamında kullanılan tekniklerin hem psikolojik becerileri geliştirdiği hem de performansı geliştirdiği söylenebilir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi, değişkenleri, hipotezleri, evren ve örneklem grubu, örnekleme yöntemi, veri toplama araçları, 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı, verilerin toplanması ve verilerin analizi yer almaktadır.

3.1. Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat düzeyleri ve şut isabet oranı üzerinde psikolojik beceri antrenman programının etkisini incelemek amacıyla deneysel desenlerden “ön test – son test kontrol gruplu desen” kullanılmıştır. Araştırma deseni Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1 Araştırma Deseni

	Ön test	İşlem	Son test
Deney Grubu	SKÖ	10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programı	SKÖ
	ÖG		ÖG
	SGÖ		SGÖ
	D2		D2
	ŞİO		ŞİO
Kontrol Grubu	SKÖ	Herhangini bir çalışma yapılmayacaktır.	SKÖ
	ÖG		ÖG
	SGÖ		SGÖ
	D2		D2
	ŞİO		ŞİO

SKÖ: Sporda Kaygı Ölçeği 2, **ÖG:** Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Kendine Güven alt boyutu), **SGÖ:** Sporda Güdülenme Ölçeği, **D2:** D2 Dikkat Testi, **ŞİO:** Şut İsbet Oranları

3.2. Değişkenler ve Değişken Tanımları

Araştırma ön test ve son test kapsamında kullanılan ölçme araçları temel değişkenlerdir. Araştırmanın bağımsız değişkeni 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı, bağımlı değişken ise sporcuların kaygı, özgüven, güdülenme,

dikkat düzeyleri ve şut isabet oranlarıdır. Değişkenlere ait tanımlar aşağıda verilmiştir.

Psikolojik Beceri Antrenmanı: Sporcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat düzeyi ve şut isabet oranlarını geliştirmek amacıyla düzenlenen 10 haftalık sistemli çalışmadır.

Kaygı: Sinirlilik, endişe ve evham gibi duyguların varlığı ve bedeninin uyarılması ile ilişkili olan duygusal durumdur (Weinberg ve Gould, 2015).

Özgüven: Özgüven, sporcuların kendi yeteneklerine ve arzuladıkları bir davranışı gerçekleştirebileceklerine olan inancıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Güdülenme: Motivasyon hedeflere ulaşmak için gerekli olan çabanın yönü ve yoğunluğudur (Weinberg, 2009).

Dikkat: Çevredeki uyarıcılardan sadece o an ihtiyaç duyulan ve amaca hizmet eden uyarıcılara odaklanmayı sağlayan bir beceridir (Kolb ve Winshaw, 2008).

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırma ile aşağıda belirtilen hipotezlerin sınaması yapılacaktır.

H₁: Psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların kaygı düzeyleri, psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre anlamlı düzeyde azalacaktır.

H₂: Psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların özgüven düzeyleri, psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre anlamlı düzeyde artacaktır.

H₃: Psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların güdülenme düzeyleri, psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre anlamlı düzeyde artacaktır.

H₄: Psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların dikkat düzeyleri, psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre anlamlı düzeyde artacaktır.

H₅: Psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların şut isabet oranları, psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre anlamlı düzeyde artacaktır.

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmaya katılan sporcular olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Seçilen sporcular u16 ve u17 takımlarından birine aktif olarak spora devam etmektedirler. Araştırmaya katılan sporcuların gönüllü olmaları temel ölçüt olarak alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın örneklemini 2016-2017 yılında Süper Toto Süper Ligde oynayan profesyonel bir futbol kulübünün u16 ve u17 erkek altyapı takım oyuncuları oluşturmaktadır. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 30 oyuncu katılmıştır. Bu oyuncuların 15'i deney, 15'i kontrol grubudur. Deney grubu ortalama 7.00±2.42 yıllık, kontrol grubu ise ortalama 7.93±1.53 yıllık futbol altyapı tecrübeleri vardır. Arlı ve Nazik (2001) ve Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Şirin ve Demirel (2013) deneysel araştırmalarda elde edilen sonuçların geçerli olabilmesi için örneklem büyüklüğünün 15 kişi ve üzerinde olması gerektiğini belirtmektedir. U16 takım oyuncularında gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen 15 sporcu deney grubu olarak, u17 takımından seçilen 15 oyuncu ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. U16 takım oyuncularının, okul saatleri ve antrenman saatleri arasındaki boş vakit, çalışmayı yapmaya uygun olduğu için u16 takım oyuncuları deney grubu olarak belirlenmiştir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik bilgileri öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu; sporcuların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla “Sporda Kaygı Ölçeği-2 (SAS-2)”, güdülenme düzeylerini ölçmek amacıyla “Sporda Güdülenme Ölçeği”, sporcuların özgüvenlerini ölçmek amacıyla “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Kendine Güven alt boyutu)” ve sporcuların dikkat düzeylerini ölçmek amacıyla “D2 Dikkat Testi” kullanılmıştır. Ölçeklerin kullanım izinleri ilgili araştırmacılardan alınmıştır (Ek 1). Sporcuların şut isabet puanlarını ölçmek amacıyla takımın antrenörü ve yardımcı antrenörü ile birlikte düzenlenen parkurda kaleye şut kullanmaları sağlanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların yaş, oynadığı takım, spora başlama yaşı, milli sporcu olma durumları ve futbol oynama tecrübe yıllarını soran 5 sorudan oluşmaktadır (Ek 2).

Sporda Kaygı Ölçeği 2 (SAS-2): Smith, Smoll ve Schutz tarafından 1990 yılında geliştirilen Sporda Kaygı Ölçeği, Smith, Smoll, Cumming ve Grossbard tarafından 2006 yılında revize edilmiştir (Ek 3). 4’lü Likert tipi olan ölçek; 3 alt boyutu içeren her biri 5 maddeden oluşan toplamda 15 maddeden oluşur. Alt ölçekler somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğudur. Ölçeğin orijinal çalışmasında yapı geçerliği, hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Endişe, somatik kaygı ve konsantrasyon bozukluğu alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlık değerleri sırasıyla .84, .82 ve .75’dir (Smith ve ark., 2006). Karadağ ve Aşçı (2015) tarafından Türk çocuk ve gençleri için Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında maddelerin faktör yüklemesi 0.42 ila 0.75 aralığında değişmekte ve cronbach alfa katsayısının içsel tutarlılığını somatik kaygı için 0.65, endişe için 0.78 ve konsantrasyon için 0.67 olarak bulunmuştur (Karadağ ve Aşçı, 2015).

Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ): Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere ve Blais (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği, Smith, Ullrich-French, Walker ve Hurley (2006) tarafından yeniden düzenlenerek 12 maddelik adolesan formu (Ek 4) oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği

Çetinkalp, Aşçı ve Altıntaş (2012) tarafından yapılmıştır. 7’li likert tipi (1= Hiç uygun değil - 7= Bütünüyle uygun) olan ölçeğin 12 maddesi ve 4 alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar: içsel güdülenme (4 madde), özdeşimle düzenleme (2 madde), dışsal düzenleme (2 madde) ve güdülenmeme (4 madde) ‘dir.

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri: Marsh, Richards, Johnson, Roche ve Tremayne tarafından 1994 yılında geliştirilen Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Ek 5) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Marsh, Aşçı ve Tomas (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 11 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: Sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven’dir. Bireyin genel fiziksel benlik kavramı ve genel benlik kavramını değerlendiren toplam 70 maddeden oluşmaktadır. Envanterde katılımcılardan kendilerini 6’lı likert tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenmekte, alt ölçeklerde yer alan maddelere verilen yanıtlar ayrı ayrı toplanmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puan o alt boyuta ait algısının olumlu olduğunu, puan düştükçe ise o alt boyuta ait kendisini daha yetersiz algıladığını göstermektedir. Bu araştırma kapsamında kendine güven alt boyutu kullanılmıştır. Kendine güven alt boyutu 8 maddeden oluşmaktadır.

D2 Dikkat Testi: D2 dikkat testi (Ek 6) Brickenkamp tarafından 1962 yılında geliştirilmiştir ve birçok kez revizyondan geçirilmiştir (Çağlar ve Koruç, 2006). Test temel olarak süreye bağlı olarak, seçici dikkati ölçmektedir. Görevin yapılma hızı, kurallara uyma ve performans kalitesi ölçülen alt özelliklerdir (Yaycı, 2013). Bu özelliklerinden dolayı test sonucunda TM (İşaretlenen toplam madde sayısı), H (toplam hata), H% (hata yüzdesi), TM-H (toplam madde - hata), KP (konsantrasyon performansı) ve DO (dalgalanma oranı) değerleri ortaya çıkmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama ve norm oluşturma çalışması Toker (1988) tarafından yapılmıştır. Toker (1988) bu çalışma ile aynı zamanda testin 11-14 yaş grubunda geçerlik ve güvenilirliğini test etmiştir. Testin üç ay ara ile test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik analiz sonuçlarına göre; TM için $r= 0.71$, H için $r= 0.61$, H% için $r=0.66$, TM-H için $r= 0.77$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik analizi için

Wechsler testinin Şifre Alt Testi arasındaki korelasyon değerine bakılmıştır. TM için $r=0.42$, TM-H için $r=0.44$ bulunmuştur ($p<0.001$).

Çağlar ve Koruç (2006) testin Türk sporcuları üzerindeki geçerlik ve güvenilirliğini test etmişlerdir. 701 sporcu üzerinde gerçekleştirdikleri bu çalışmada d2 Testi puanlarının iki yarıya bölme güvenilirlik katsayıları $r_{SB}= 0.91$ ile 0.96 arasında, Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları $\alpha=0.93 - 0.96$ arasında bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik analizi için Stroop Testi TBAG Formu ve İşaretleme Testi kullanılmıştır. Testin TM, TM-H ve KP puanları ile Stroop Testi TBAG Formu (-0.19 ile -0.43 arasında; $p<0.05$) ve İşaretleme Testi (-0.40 ile -0.53 arasında; $p<0.05$) puanları arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Yaycı (2013) testin 9-10 yaş grubu için geçerlik, güvenilirlik analizini yapmış ve testin bu yaş gruplarında da geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu belirtmiştir.

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları incelendiği zaman D2 dikkat testinin dikkati ölçmede geçerli ve güvenilir bir test olduğu görülmektedir. Bu araştırma kapsamında sporculara ait seçici dikkat, konsantrasyon puanları ve Toker (1988) tarafından oluşturulan norm tablosu kullanılmıştır.

Şut İsabet Puanı: Sporcuların şut isabet puanlarını belirlemek amacıyla takımın antrenörü, yardımcı antrenörü ve araştırmacı tarafından ortak bir şekilde belirlenen parkur (Şekil 3) kullanılmıştır. Parkurda her bir sporcuya 3 kez normal şut, 3 kez de görsel ve işitsel dikkat dağıtıcılar eşliğinde şut kullanmıştır. İşitsel ve görsel dikkat dağıtıcılar sporcuların bir müsabakada yaşadıkları durumlar düşünülerek antrenör ve araştırmacı tarafından belirlenmiştir. İşitsel dikkat dağıtıcılar sporcunun etrafından gelen “yapamazsın, dışarı atacaksın, yine kaçıracaksın, baraja takılacak...” gibi cümleler iken; görsel dikkat dağıtıcılar sporcunun 1 metre uzağında olacak şekilde atkı, forma sallama gibi görsel olarak sporcunun dikkatini dağıtacak hareketleri içermektedir. Dikkat dağıtıcı uyarıcıların standartını sağlamak için uyarıcılar her bir sporcu için sabit bir uzaklıkta tutulmuştur. Aynı zamanda görsel dikkat dağıtıcılar her sporcu için aynı iken, işitsel dikkat dağıtıcıların aynı cümlelerin aynı şiddette

söylenmesi sağlanmıştır. Şutlar ceza sahası yayının kenarlarından olacak şekilde planlanmış ve sporcunun 9.15 m uzağına 3 adet baraj adam konulmuştur. Her bir baraj adam 47x170 cm boyutundadır. Çekilen her bir şutun puan değerini belirlemek amacıyla kale dikey çubuklar yardımıyla 5 bölgeye ayrılmıştır. Sağ ve sol kale direklerinin 60 cm yakını 30 puan, her iki taraf içinde 60 cm ile 120 cm aralığında kalan bölge 20 puan ve kalenin tam ortasında kalan 492 cm'lik alan ise 10 puan değerindedir. Sporculara kurallar açıkça söylenmiş ve istedikleri yere vurabilecekleri belirtilmiştir.



Şekil 3. Şut İsabet Parkuru

3.6. Psikolojik Beceri Antrenman Programı

Psikolojik beceri antrenman programı haftada 1 oturum, 45 dakika olacak şekilde, 10 hafta olarak planlanmıştır. Sporcuların özgüven, güdülenme, kaygı, dikkat ve şut isabet gibi özelliklerinde olumlu ilerleme sağlamak amacıyla zihinsel

antrenman tekniklerinden hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, rutin, kendini izleme teknikleri ve konsantrasyon artırıcı çalışmalar yapılmıştır. Sporcularla yapılan psikolojik beceri antrenmanları incelendiği zaman genellikle 4-8 oturum arasında yapıldığı görülmektedir (Örneğin: Poland, 2007; Sheard ve Golby, 2006; Miçooğulları, 2013; Wolfram ve Micklewright, 2011; Zetou, Vernadakis, Bebetos ve Makrari, 2012). Bu araştırma kapsamında geliştirilmek istenen becerilerin fazla olması (kaygı, güdülenme, özgüven, dikkat, şut isabet performansı) nedeniyle 10 oturum yapılmasına karar verilmiştir. Bunun yanında her bir teknikle ilgili hem bilgilendirmeye hem de uygulamaya yönelik oturumlar planlandığı için 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygun olmuştur. Bu tekniklerin yanında çeşitli görseller, örnek sporcu videoları ve ev ödevlerinden yararlanılmıştır. 10 haftalık uygulama sırasında sporcular kendi liglerinde aktif olarak müsabakalara katılmaktadırlar. Oturumlara antrenörler katılmamıştır ve uygulamalar aktif olarak futbolcularla çalışan bir spor psikoloğunun süpervizyonu ile gerçekleştirilmiştir. Oturumların planlanması aşamasında uzman ve deneyimli bir spor psikoloğunun desteği alınmıştır. Psikolojik beceri antrenman programının uygulama notları aşağıdaki verilmiştir:

1. Hafta: Tanışma – Hedef Belirleme

Araştırmacı kendisini tanıttı ve her sporcunun kendisini tanıtması istendi. Araştırmanın amacı ve içeriği ile daha önce bilgilendirilmelerine rağmen tekrar bilgilendirme yapıldı. Grup kuralları sporcularla birlikte tartışıldı ve özellikle gizlilik kuralı üzerinde anlaşıldı. Psikolojik beceriler ve bu çalışma ile ele alınacak psikolojik beceriler konusunda açıklamalar yapıldı. Sporcuları en çok hangi psikolojik becerilerin etkilediği ile ilgili tartışma yapıldı. Sporcuların, kendilerinde geliştirmek istedikleri psikolojik becerileri, performans profili yardımıyla değerlendirmeleri istendi. Sporcular herbir beceriye kendinde bulunma durumuna göre 10 üzerinden puan verdi ve son olarak bu çalışma sonucunda bu becerilerde ne kadar gelişme görmek istediğini belirtti. Oturumun sonunda sporculardan bu oturuma ve sonraki oturumlara yönelik duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istendi.

2. Hafta: İmgeleme

İmgelemenin nasıl yapıldığı, önemi ve faydaları konusunda sporcular bilgilendirildi. Etkili bir imgelemede bulunması gereken özellikler konusunda bilgilendirme yapıldı. Özellikle imgelemenin olumlu olması, tüm duyu organlarının kullanılması, gerçekçi olması ve zaman olarak beceriyle aynı sürede yapılması özellikleri üzerinde duruldu. Rush filmindeki imgeleme sahnesinin izlenmesi ve bu sahnenin tartışılması yapıldı. Örnek bir imgeleme çalışmasına geçmeden önce gevşeme egzersizlerinin önemi üzerinde duruldu. Daha sonra örnek bir gevşeme egzersizi yapıldı. Daha sonra şut isabet oranını geliştirmek amacıyla imgeleme çalışmasının yapıldı. Yapılan çalışmaların etkili bir imgelemede bulunan özelliklerden hangilerinin kullanılabildiği üzerinde değerlendirme yapıldı. Bu konuda zorlanan sporcular olduğu görülmüştür. Yapılan düzeltmelerle birlikte aynı imgelemenin tekrar yapılması sağlanmıştır. Ev ödevi olarak sonraki oturuma kadar her bir sporcunun her gün en az 2 kez gevşeme egzersizi ile birlikte imgeleme çalışması yapması verildi.

3. Hafta: İmgeleme – 2

Önceki hafta imgeleme konusunda verilen ödev doğrultusunda sporcuların yaptıkları çalışmalarını paylaşmaları istendi. Özellikle imgeleme sırasında tüm duyu organlarını kullanma konusunda zorlanan sporcuların yaptıkları çalışmalarını ve nasıl sonuçlandırdıkları paylaşıldı. Bu oturumda zihinsel oyun planı hakkında bilgilendirme yapıldı. Zihinsel oyun planının sporcular için faydaları, nasıl uygulandığı üzerine duruldu. Sporcuların müsabakalarda yaşadıkları olumsuz bir durumu düşünmeleri istendi (stres, öfke, kaygı...). Bu olayın kendileri ve performansları açısından olumlu olacak şekilde tekrar zihinde canlandırılması yapıldı. Zihinsel oyun planında sporcuların mevkilerine göre canlandırmalar yaptıkları dikkat çekti. Örneğin bir orta saha kanat oyuncusu taraftarlardan etkilendiği ve öfkelenerek taraftar ile tartışmaya girdiği ve kart gördüğü bir yaşantısını ele aldı. Bu durumu kendisi ve performansı açısından daha olumlu bir şekilde tamamlamak için yeniden canlandırdı.

4. Hafta: İçsel Konuşma

İçsel konuşma ve sporculara etkileri konusunda bilgilendirme yapıldı ve bu konuda örnek sporcu videoları izlenerek değerlendirildi. Örnek video Tin Cup filminde golfçünün yarışma esnasında vuruşunun bozulduğu ve toparlayamadığı bir anı ele alıyor. Videonun devamında sporcu bu anlık performans düşüşünden kurtulmak için yardımcısının uyarılarını dinliyor ve bir anda performansını toparlıyor. Özellikle yardımcısının yaptığı uyarılar ve sporcuda nelerin değiştiği ile ilgili sporcuların görüşleri alındı. Daha sonra sporcuların müsabaka içinde hata yaptıklarında veya olumsuz bir durumla karşılaştıklarında nasıl içsel konuşma yaptıkları değerlendirildi. Bu durumlarda içsel konuşmalarını nasıl değiştirirlerse durumu daha olumlu atlatacakları üzerinde tartışıldı. Ev ödevi olarak bu hafta yapacakları lig müsabakasından hemen sonra, müsabaka boyunca yaşadıkları olumsuz durumları ve o anlarda zihinlerinden geçen olumsuz içsel konuşmaları yazmaları istendi.

5. Hafta: İçsel Konuşma – 2

Önceki oturumda verilen ödevlerin değerlendirilmesi. Yaşadıkları olumsuz durumlarda içsel konuşmalarının nasıl olduğu ve bu durumla nasıl baş ettiklerinin tartışılması. Lig müsabakasında rakip forvet oyuncunun saldırgan tavırları ve argo kelimelerinden dolayı özellikle defans oyuncularının çok fazla paylaşımı oldu. Yaşananların değerlendirmesi yapıldı. Paylaşılan durumlardan hareketle içsel konuşmada bulunması gereken özellikler (olumlu, motive edici, özyeterliliği vurgulama) vurgulandı. Daha sonra olumlu düşünme ve olumlu düşünmenin gücü üzerine bilgilendirme yapıldı. Son olarak düşünce durdurma tekniği ve durdurulan düşüncenin yerine olumlu düşüncenin getirilmesi açıklandı. Bu noktada bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinden yararlandı.

6. Hafta: Rutin

Rutinlerin ne olduğu, müsabakalarda özellikle hangi durumlarda kullanılırsa nasıl etki edeceği hakkında bilgilendirme yapıldı. Örnek sporcuların kullandıkları

performans öncesi rutin videolarının izlenmesi. Bu noktada birçok futbol ve basketbol sporcusunun kullandığı rutinleri gösteren “Pre-Performance Routines” isimli video izlendi. Bu videolarda kullanılan rutinlerin değerlendirilmesi yapıldı. Rutin çalışmalarında kullanılacak içsel konuşma, tetikleyici kelimeler ve tetikleyici fiziksel hareketler hakkında bilgilendirme yapıldı. Daha sonra her sporcunun kendisine has rutin çalışmalar geliştirmesi istendi. Bunun için her sporcunun şu aşamaları takip etmesi sağlandı (Weinberg ve Gould, 2015): (1) Derin nefes al, (2) Yapabileceğin en iyi şutu düşün ve karar ver, (3) Şutu zihninde canlandır (imgeleme), (4) Vücudunu ayarla, tetikleyici fiziksel hareket, tetikleyici kelime kullan ve şut. Sonraki oturumda uygulama olarak sahada çalışılacağı duyuruldu ve her sporcunun sonraki oturuma kadar kendi rutinini net bir şekilde tasarlaması istendi.

7. Hafta: Rutin – 2

Önceki oturumda sporcuların tasarlamış oldukları rutinleri sahada uygulamalı olarak gerçekleştirmek amacıyla şut parkuru tekrar oluşturuldu. Her bir sporcunun belirlemiş olduğu rutini birebir aynı olacak şekilde uygulaması istendi. Uygulamada zorlanan sporcular için zaman tanındı ve araştırmacı ile birlikte rutin tekrar gözden geçirilerek şutunu tekrar kullanması sağlandı.

8. Hafta: Konsantrasyon

Futbol için konsantrasyonun önemi, müsabakada hangi alanlarda devreye girdiği, şimdi ve burada olmak üzerine bilgilendirme yapıldı. Bu noktada sporculardan kendi mevkileri açısından konsantrasyonun önemini değerlendirmeleri istendi ve konsantrasyonu geliştirici etkinlikler yapıldı. İlk olarak yantra kartı uygulaması ve değerlendirmesi, daha sonra 10 testi etkinliği ve değerlendirmesi yapıldı. Ev ödevi olarak herkese grid dağıtıp bunu yapmaları istendi. Yapmaya başlamadan önce kendilerini sakinleştirmek için gevşeme egzersizi yapmaları ve tamamen konsantre olarak en kısa sürede yapmaları istendi.

9. Hafta: Konsantrasyon – 2

Önceki oturumda verilen ödevlerin değerlendirmesi yapıldı. Bu oturum için şekil çizme etkinliği yapıldı (Örnek: Öncelikle sayfanın sağına bir daire çizin. Dairenin soluna daire ile tam orta noktalarından kesişecek şekilde bir kare çizin. Karenin altına tepe noktası karenin kenar orta noktasına gelen bir üçgen çizin...). Etkinlik yönelimli çalışmalara sporcuların ilgisinin daha fazla olduğu gözlemlendi. Daha sonra tek noktaya odaklanma etkinliği yapıldı (Üzerinde siyah bir nokta olan beyaz bir kağıt dağıtıldı. Bu noktaya 30 sn boyunca odaklanmaları ve bunun ara verilerek 3 kez tekrar edilmesi sağlandı). Son olarak müsabaka içinde konsantrasyonun sağlanması amacıyla önceki oturumlarda açıklanan içsel konuşma ve rutin çalışmalarının nasıl kullanılacağı tartışıldı.

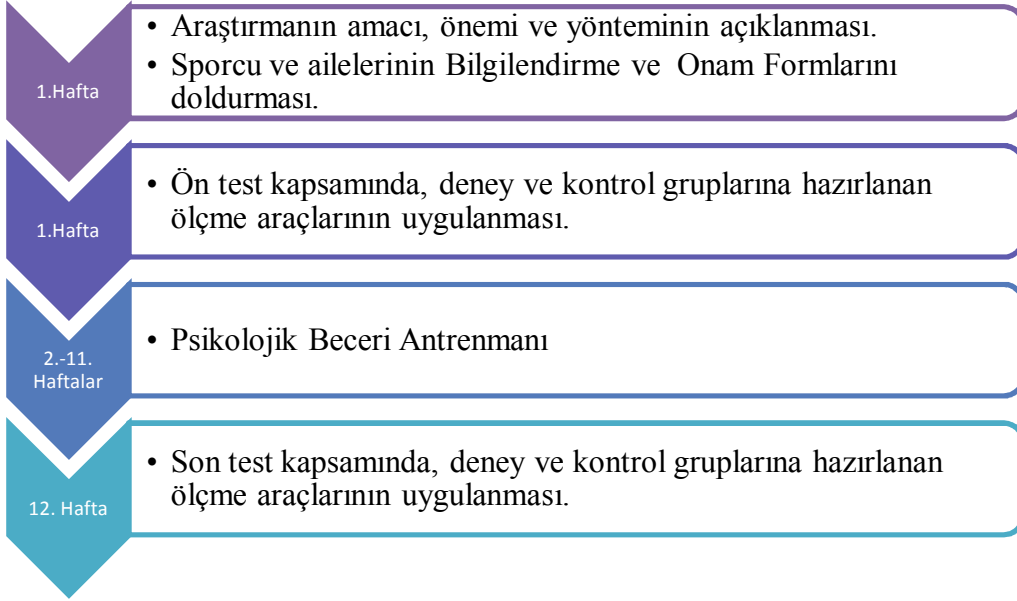
10. Hafta: Kendini İzleme – Çalışmanın Değerlendirilmesi

Sporcuların ilk oturumdan bu oturuma kadar yaşadıkları ve bu süreçte en çok etkilendikleri noktalar tartışıldı. İlk oturumda yapılan performans profilinin tekrar uygulaması yapıldı ve sporcuların büyük oranda kendilerinde gelişme gördükleri ortaya çıktı. Her bir sporcunun yapılan çalışmayı şu 3 başlığa göre değerlendirmesi: (1) Çalışmayı genel anlamda nasıl buldun? (2) Çalışmanın sana faydası oldu mu, hangi özelliklerini geliştirdiğini düşünüyorsun? (3) Spor hayatın boyunca öğrendiğin bu tekniklerden hangilerini, niçin kullanmayı düşünüyorsun?

3.7. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında belirlenen deney ve kontrol gruplarına 15'er sporcu seçilmiştir. Çalışmaya dâhil edilen sporculara veri toplama araçları uygulanmadan önce araştırmacı kendini tanıtarak, araştırmanın amacı, önemi ve yöntemi hakkında bilgilendirme yapmıştır. Seçilen sporcuların kendileri, antrenörleri, aileleri ve kulüp yöneticileri bilgilendirilmiştir. Bu konuda kulüp yönetiminden gerekli izinler alınmıştır (Ek 7). Aynı zamanda sporcuların ailelerinden bilgilendirme formu (Ek 8) ve onam formu (Ek 9), sporcuların kendilerinden de bilgilendirme formu (Ek 10) ve onam formu (Ek 11) alınmıştır. Araştırmanın etik kurul onay formu Ek 12'de yer

almaktadır. Araştırma kapsamında hazırlanan ölçme araçları ön test ölçümleri oturumlar başlamadan 1 hafta önce uygulanmıştır. Son test kapsamında hazırlanan ölçme araçları ise oturumlar bittikten 1 hafta sonra uygulanmıştır. Araştırma sürecinde yapılacak tüm işlemler Şekil 4’te görülmektedir.



Şekil 4. Araştırma Planı

3.8. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarının son test puanlarını karşılaştırmak için tek faktörlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) kullanılmıştır. Kovaryans analizi, bir araştırmada etkisi test edilen bir faktör ya da faktörlerin dışında, bağımlı değişken ile ilişkisi bulunan bir değişkenin ya da değişkenlerin istatistiksel olarak kontrol edilmesini sağlayan bir tekniktir (Büyüköztürk, 1998). Bu araştırma kapsamında sporcuların kaygı, güdülenme, özgüven, dikkat ve şut isabet puanlarına ait ön test puanları ortak değişken (covariate) olarak belirlenmiştir.

Kovaryans analizine geçmeden önce Büyüköztürk (2007) tarafından yapılması gerekli görülen şu varsayımlar hipotezler için test edilmiştir: (1) Grup içi regresyon eğimleri (katsayıları) eşittir. (2) Randomize bir desende bağımlı değişken ve ortak değişken arasındaki ilişki doğrusaldır. (3) Bir faktöre göre oluşturulan grupların her

biri için bağımlı değişkene ait puanlar evrende normal dağılım gösterir ve varyansları eşittir. (4) Ortalama puanları karşılaştırılacak örneklem ilişkisizdir. Rutherford'a (2001) göre bu varsayımlarından ikisinin karşılanması kovaryans analizi için uygundur.

Grup içi regresyon eğimleri 0.03 ile 0.98 arasındadır (Ek 13). Bağımlı değişken ve ortak değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığını belirlemek amacıyla yapılan grafikler Ek 13'te yer almaktadır. Ortalama puanları karşılaştırılacak örneklem birbirinden bağımsızdır ve bağımlı değişkene ait grupların normallik ve varyansların homojenliği varsayımını öğrenmek amacıyla kullanılan basıklık, çarpıklık ve levene test değerleri Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2 Bağımlı Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	n	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Levene Testi
Somatik Kaygı	30	1.48	0.40	1.87	6.26	0.11
Endişe	30	1.61	0.43	0.60	-0.89	0.67
Toplam Kaygı	30	1.50	0.30	1.22	1.87	0.43
Özgüven	30	4.93	0.55	-0.12	-0.98	0.12
İçsel Güdülenme	30	5.33	0.58	-0.14	-0.77	0.67
Dışsal Güdülenme	30	4.38	0.88	0.38	-1.11	0.62
Özdeşimle Düzenleme	30	3.30	1.26	0.06	-0.15	0.32
Güdülenmeme	30	1.25	0.40	1.47	0.98	0.09
Seçici Dikkat	30	49.67	35.89	1.27	1.24	0.91
Konsantrasyon	30	68.13	27.25	-0.58	-0.90	0.03
Normal Şut İsabet	30	62.67	10.15	-0.16	-0.46	0.31
Dikkat Dağıtıcı Şut İsabet	30	46.00	16.73	0.03	-0.80	0.43

Tablo 3.2'e göre bağımlı değişkenlere ait çarpıklık katsayısı -0.58 ile 1.87 aralığında, basıklık katsayısı -0.98 ile 6.26 aralığında, levene's test değerleri ise 0.03 ile 0.91 aralığındadır.

Tüm varsayımlara ait veriler incelendiğinde her bir bağımlı değişkenin en az iki varsayımı karşıladığı görülmektedir. Bu nedenle kovaryans analizine devam edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde 10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, konsantrasyon ve şut isabet oranlarına olan etkisine dair bulgular yer almaktadır.

4.1. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Kaygı Düzeyine Etkisi (Hipotez 1)

Deney ve kontrol gruplara ait ön test ve son test kaygı puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.1.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Kaygı Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Deney			Kontrol		
		n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
Somatik Kaygı	Ön test	15	1.43	0.28	15	1.57	0.45
	Son test	15	1.39	0.27	15	1.57	0.49
Endişe	Ön test	15	1.73	0.69	15	1.72	0.55
	Son test	15	1.60	0.45	15	1.61	0.44
Toplam Kaygı	Ön test	15	1.52	0.34	15	1.62	0.40
	Son test	15	1.44	0.24	15	1.57	0.34

Tablo 4.1.1’de görüldüğü gibi deney grubuna ait en yüksek ortalama endişe alt boyutu ön test ortalaması (1.73 ± 0.69) iken kontrol grubuna ait en yüksek ortalama yine endişe alt boyutu ön test ortalamasıdır (1.72 ± 0.55).

Deney ve kontrol grubuna ait aritmetik ortalamalar ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 4.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.1.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Kaygı Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması

	Grup	n	\bar{x}	Düzeltilmiş Ortalama
Somatik Kaygı	Deney	15	1.39	1.46
	Kontrol	15	1.57	1.50
Endişe	Deney	15	1.60	1.60
	Kontrol	15	1.61	1.62
Toplam Kaygı	Deney	15	1.44	1.47
	Kontrol	15	1.57	1.52

Tablo 4.1.2’de görüldüğü gibi sos-test somatik kaygı puanına ait deney grubunun düzeltilmiş ortalaması 1.46, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 1.50’dir. Endişe alt boyutuna ait deney grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 1.60, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 1.62’dir. Toplam kaygı puanına ait deney grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 1.47, kontrol grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 1.52’dir.

10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının sporcuların somatik kaygı, endişe ve toplam kaygı seviyelerine etkisini test etmek üzere ayrı ayrı yapılan Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları Tablo 4.1.3, Tablo 4.1.4 ve Tablo 4.1.5’te sunulmuştur.

Tablo 4.1.3’de deney ve kontrol gruplarının somatik kaygı alt boyutu düzeltilmiş ön test puanlarına göre somatik kaygı son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır. Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların son test somatik kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1,27)} = 1.49$; $p > .05$).

Tablo 4.1.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Somatik Kaygı Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Somatik Kaygı Ön Test	4.173	1	4.173	648.71	0.00	0.96
Grup	0.010	1	0.010	1.49	0.23	0.05
Hata	0.174	27	0.006			
Düzeltilmiş Toplam	4.608	29				

Tablo 4.1.4’de deney ve kontrol gruplarının endişe alt boyutu düzeltilmiş ön test puanlarına göre endişe son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır. Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların endişe puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1,27)} = 0.17$; $p > .05$).

Tablo 4.1.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Endişe Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Endişe Ön test	4.876	1	4.88	218.88	0.00	0.89
Grup	0.004	1	0.004	0.17	0.69	0.69
Hata	0.601	27	0.22			
Düzeltilmiş Toplam	5.479	29				

Tablo 4.1.5’de deney ve kontrol gruplarının toplam kaygı düzeltilmiş ön test puanlarına göre toplam kaygı son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır

Tablo 4.1.5. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Toplam Kaygı Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Toplam Kaygı Ön test	2.26	1	2.29	409.82	0.00	0.94
Grup	0.022	1	0.022	4.05	0.05	0.13
Hata	0.149	27	0.006			
Düzeltilmiş Toplam	2.540	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların son test kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(1,27)} = 4.05$; $p = .05$). Bu verilere göre deney grubunun son test toplam kaygı ortalaması ($\bar{x} = 1.44 \pm 0.24$), kontrol grubunun son test kaygı ortalamasından ($\bar{x} = 1.57 \pm 0.34$) anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır.

4.2. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Özgüven Düzeyine Etkisi (Hipotez 2)

Deney ve kontrol gruplara ait ön test ve son test özgüven puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.2.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Özgüven Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Deney			Kontrol		
	n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
Ön test	15	4.97	0.64	15	4.64	0.57
Son test	15	5.13	0.53	15	4.73	0.50

Tablo 4.2.1’de görüldüğü gibi deney grubuna ait özgüven ön test ortalaması 4.97 ± 0.64 , son test ortalaması 5.13 ± 0.53 ; kontrol grubuna ait özgüven ön test ortalaması 4.64 ± 0.57 , son test ortalaması 4.73 ± 0.50 ’dir.

Deney ve kontrol grubuna ait aritmetik ortalamalar ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 4.2.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Özgüven Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması

	Grup	n	\bar{x}	Düzeltilmiş Ortalama
Özgüven	Deney	15	5.13	4.99
	Kontrol	15	4.73	4.87

Tablo 4.2.2’de görüldüğü gibi özgüven son test puanına ait deney grubunun düzeltilmiş ortalaması 4.99, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 4.87’dir.

10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının sporcuların özgüven seviyelerine etkisini test etmek üzere yapılan Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları Tablo 4.2.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Özgüven Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Özgüven Ön test	7.131	1	7.131	527.43	0.00	0.95
Grup	0.102	1	0.102	7.56	0.01	0.22
Hata	0.365	27	0.014			
Düzeltilmiş Toplam	8.646	29				

Tablo 4.2.3’de deney ve kontrol gruplarının özgüven düzeltilmiş ön test puanlarına göre özgüven son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır. Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların son test özgüven puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(1,27)}= 7.56$; $p< .05$). Bu verilere göre deney grubunun son test özgüven ortalaması ($\bar{x}=5.13\pm0.53$), kontrol grubunun son test özgüven ortalamasından ($\bar{x}= 4.73\pm0.50$) anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

4.3. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Güdülenme Düzeyine Etkisi (Hipotez 3)

Deney ve kontrol gruplara ait ön test ve son test güdülenme alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.3.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Güdülenme Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Deney			Kontrol		
		n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
İçsel Güdülenme	Ön test	15	5.18	0.73	15	5.08	0.56
	Son test	15	5.45	0.68	15	5.20	0.45
Dışsal Güdülenme	Ön test	15	4.10	1.09	15	4.33	0.90
	Son test	15	4.27	0.94	15	4.50	0.82
Özdeşimle Düzenleme	Ön test	15	2.80	1.57	15	3.30	1.19
	Son test	15	3.07	1.49	15	3.53	0.99
Güdülenmeme	Ön test	15	1.40	0.66	15	1.21	0.38
	Son test	15	1.33	0.49	15	1.17	0.28

Tablo 4.3.1’de görüldüğü gibi deney grubuna ait en yüksek ortalama içsel güdülenme son test ortalaması (5.45 ± 0.68) iken kontrol grubuna ait en yüksek ortalama yine içsel güdülenme son test ortalamasına (5.20 ± 0.45) aittir.

Deney ve kontrol grubuna ait aritmetik ortalamalar ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 4.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Güdülenme Alt Boyut Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması

	Grup	n	\bar{x}	Düzeltilmiş Ortalama
İçsel Güdülenme	Deney	15	5.45	5.42
	Kontrol	15	5.20	5.24
Dışsal Güdülenme	Deney	15	4.27	4.36
	Kontrol	15	4.50	4.41
Özdeşimle Düzenleme	Deney	15	3.07	3.28
	Kontrol	15	3.53	3.32
Güdülenmeme	Deney	15	1.33	1.27
	Kontrol	15	1.17	1.23

Tablo 4.3.2’de görüldüğü gibi sos-test içsel güdülenme puanına ait deney grubunun düzeltilmiş ortalaması 5.42, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 5.24’tür. Dışsal güdülenme alt boyutuna ait deney grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 4.36, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 4.41’dir. Özdeşimle düzenleme alt boyutuna ait deney grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 3.28, kontrol grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 3.32’dir. Güdülenmeme alt boyutuna ait deney grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 1.27, kontrol grubunun son test düzeltilmiş ortalaması 1.23’tür.

10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının sporcuların içsel güdülenme, dışsal güdülenme, özdeşimle düzenleme ve güdülenmeme düzeylerine etkisini test etmek üzere ayrı ayrı yapılan Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları Tablo 4.3.3, Tablo 4.3.4, Tablo 4.3.5 ve Tablo 4.3.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.3.3’de deney ve kontrol gruplarının içsel güdülenme alt boyutu düzeltilmiş ön test puanlarına göre içsel güdülenme son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test İçsel Güdülenme Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
İçsel Güdülenme Ön test	5.916	1	5.916	49.01	0.00	0.64
Grup	0.240	1	0.240	1.99	0.17	0.07
Hata	3.259	27	0.121			
Düzeltilmiş Toplam	9.644	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların içsel güdülenme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1,27)} = 1.99$; $p > .05$).

Tablo 4.3.4’de deney ve kontrol gruplarının dışsal güdülenme alt boyutu düzeltilmiş ön test puanlarına göre dışsal güdülenme son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Dışsal Güdülenme Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Dışsal Güdülenme Ön test	17.883	1	17.883	119.20	0.00	0.81
Grup	0.016	1	0.016	0.11	0.75	0.00
Hata	4.051	27	0.150			
Düzeltilmiş Toplam	22.342	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların dışsal güdülenme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1, 27)} = 0.11$; $p > .05$).

Tablo 4.3.5’de deney ve kontrol gruplarının özdeşimle düzenleme alt boyutu düzeltilmiş ön test puanlarına göre özdeşimle düzenleme son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır. Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların özdeşimle düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1, 27)} = 0.06$; $p > .05$).

Tablo 4.3.5. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Özdeşimle Düzenleme Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Özdeşimle Düzenleme Ön test	39.906	1	39.906	226.33	0.00	0.89
Grup	0.010	1	0.010	0.06	0.81	0.00
Hata	4.761	27	0.176			
Düzeltilmiş Toplam	46.300	29				

Tablo 4.3.6’da deney ve kontrol gruplarının güdülenmeme alt boyutu düzeltilmiş ön test puanlarına göre güdülenmeme son test puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3.6. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Güdülenmeme Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Güdülenmeme Ön test	4.031	1	4.031	282.32	0.00	0.91
Grup	0.010	1	0.010	0.70	0.41	0.02
Hata	0.386	27	0.014			
Düzeltilmiş Toplam	4.625	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların güdülenmeme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1, 27)} = 0.70$; $p > .05$).

4.4. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Dikkat Düzeyine Etkisi (Hipotez 4)

Deney ve kontrol gruplara ait ön test ve son test seçici dikkat ve konsantrasyon puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Konsantrasyon Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Deney			Kontrol		
		n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
Seçici Dikkat	Ön test	15	72.27	52.43	15	51.13	45.12
	Son test	15	49.20	37.44	15	50.13	35.59
Konsantrasyon	Ön test	15	62.23	28.24	15	53.76	30.56
	Son test	15	76.47	22.13	15	59.79	29.98

Tablo 4.4.1’de görüldüğü gibi deney grubuna ait seçici dikkat ön test ortalaması 72.27 ± 52.43 , son test ortalaması 49.20 ± 37.44 ; kontrol grubuna ait seçici dikkat ön test ortalaması 51.13 ± 45.12 , son test ortalaması 50.13 ± 35.59 ’dur. Konsantrasyon puanlarında deney grubu ön test ortalaması 62.23 ± 28.24 , son test ortalaması 76.47 ± 22.13 ; kontrol grubu ön test ortalaması 53.76 ± 30.56 , son test ortalaması 59.79 ± 29.98 ’dir.

Deney ve kontrol grubuna ait aritmetik ortalamalar ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 4.4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.4.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Konsantrasyon Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması

	Grup	n	\bar{x}	Düzeltilmiş Ortalama
Seçici Dikkat	Deney	15	49.20	42.33
	Kontrol	15	50.13	57.00
Konsantrasyon	Deney	15	76.47	72.90
	Kontrol	15	59.79	63.36

Tablo 4.4.2’de görüldüğü gibi seçici dikkat puanına ait deney grubunun düzeltilmiş ortalaması 42.33, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 57.00’dir. Konsantrasyon puanına ait deney grubunun düzeltilmiş ortalaması 72.90, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 63.36’dır.

10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının sporcuların seçici dikkat düzeyine etkisini test etmek üzere yapılan Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları Tablo 4.4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.4.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Seçici Dikkat Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Seçici Dikkat Ön test	28304.402	1	28304.402	84.43	0.00	0.76
Grup	1537.288	1	1537.288	4.59	0.04	0.14
Hata	9051.732	27	335.249			
Düzeltilmiş Toplam	37362.667	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların seçici dikkat puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(1, 27)} = 4.59$; $p < .05$). Bu verilere göre deney grubunun son test seçici dikkat ortalaması ($\bar{x} = 49.20 \pm 37.44$), kontrol grubunun son test seçici ortalamasında ($\bar{x} = 50.13 \pm 35.59$) anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır.

10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının sporcuların konsantrasyon düzeylerine etkisini test etmek üzere yapılan Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları Tablo 4.4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Konsantrasyon Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Konsantrasyon Ön test	17234.331	1	17234.331	210.89	0.00	0.89
Grup	667.756	1	667.756	8.17	0.01	0.23
Hata	2206.480	27	81.721			
Düzeltilmiş Toplam	21527.479	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların son test konsantrasyon puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(1,27)}= 8.17$; $p < .01$). Bu verilere göre deney grubunun son test konsantrasyon ortalaması ($\bar{x}=76.47\pm 22.13$), kontrol grubunun son test konsantrasyon ortalamasında ($\bar{x}= 59.79\pm 29.98$), anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

4.5. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Futbolcuların Şut İsabet Oranına Etkisi (Hipotez 5)

Deney ve kontrol gruplara ait ön test ve son test şut isabet puanı ve dikkat dağıtıcı şut isabet puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.5.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.5.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Ön Test ve Son Test Şut İsabet Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		Deney			Kontrol		
		n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
Şut İsabet	Ön test	15	44.00	15.92	15	54.00	18.82
	Son test	15	62.00	11.46	15	63.33	9.00
Dikkat Dağıtıcı Şut İsabet	Ön test	15	36.67	18.77	15	44.67	20.66
	Son test	15	42.67	16.68	15	49.33	16.68

Tablo 4.5.1’de görüldüğü gibi deney grubuna ait şut isabet ön test ortalaması 44.00 ± 15.92 , son test ortalaması 62.00 ± 11.46 ; kontrol grubuna ait şut isabet ön test ortalaması 54.00 ± 18.82 , son test ortalaması 63.33 ± 9.00 ’dur. Dikkat dağıtıcı şut isabet puanlarında deney grubu ön test ortalaması 36.67 ± 18.77 , son test ortalaması 42.67 ± 16.68 ; kontrol grubu ön test ortalaması 44.67 ± 20.66 , son test ortalaması 49.33 ± 16.68 ’dir.

Deney ve kontrol grubuna ait aritmetik ortalamalar ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 4.5.2’ de verilmiştir.

Tablo 4.5.2. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Şut İsabet Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Ortalaması

	Grup	n	\bar{x}	Düzeltilmiş Ortalama
Şut İsabet	Deney	15	62.00	63.25
	Kontrol	15	63.33	62.08
Dikkat Dağıtıcı Şut İsabet	Deney	15	42.67	45.23
	Kontrol	15	49.33	46.77

Tablo 4.5.2’de görüldüğü gibi şut isabet puanına ait deney grubunun düzeltilmiş ortalaması 63.25, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 62.08’dir. Dikkat dağıtıcı şut isabet puanına ait deney grubunun düzeltilmiş ortalaması 45.23, kontrol grubunun düzeltilmiş ortalaması 46.77’dir.

10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının sporcuların şut isabet puanlarına etkisini test etmek üzere yapılan Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları Tablo 4.5.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.5.3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Şut İsabet Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Şut İsabet Ön test	520.000	1	520.000	5.72	0.02	0.17
Grup	9.364	1	9.364	0.10	0.75	0.00
Hata	2453.333	27	90.864			
Düzeltilmiş Toplam	2986.667	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların şut isabet puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1,27)} = 0.10$; $p > .05$).

10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının sporcuların dikkat dağıtıcı şut isabet puanlarına etkisini test etmek üzere yapılan Kovaryans Analizi (ANCOVA) sonuçları Tablo 4.5.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.5.4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Dikkat Dağıtıcı Şut İsbet Puanlarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Dikkat Dağıtıcı Şut Ön test	4467.029	1	4467.029	36.33	0.00	0.57
Grup	17.189	1	17.189	0.14	0.71	0.00
Hata	3319.637	27	122.950			
Düzeltilmiş Toplam	8120.000	29				

Ön test puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların dikkat dağıtıcı şut puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F_{(1,27)} = 0.14$; $p > .05$).

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat düzeylerine ve şut isabet oranlarına etkisini araştırmaktır.

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulguların alan yazında yer alan diğer araştırmalar ile karşılaştırılması ve tartışması yer almaktadır.

5.1. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Sporcuların Kaygı Düzeyine Etkisi

10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının sporcuların somatik kaygı, endişe ve toplam kaygı puanları üzerine etkisini test etmek için yapılan analiz sonuçları, psikolojik beceri antrenmanına katılan genç futbolcuların somatik kaygı ve endişe puanlarının programa katılmayan genç futbolculara göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu Wolfram ve Micklewright (2011) binicilerle; Morgan (2006) voleybolcularla ve Özçelik (2012) hentbolcularla yaptığı çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Wolfram ve Micklewright (2011) binicilerle yaptığı hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, içsel konuşma, konsantrasyon ve imgeleme temelli 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programında sporcuların somatik kaygı ve bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Morgan (2006) voleybolcularla yaptığı psikolojik beceri antrenman programında sporcuların bilişsel ve somatik kaygı düzeylerinde fark görülmemiştir. Benzer şekilde Özçelik (2012) hentbolcularla yaptığı gevşeme egzersizleri ve imgeleme çalışmasından sonra sporcuların somatik kaygı düzeylerinde fark görülmemiştir.

Öte yandan somatik kaygı ve endişe ile ilgili elde edilen bulgular Mamassis ve Doganis (2004) genç tenisçiler ve Navaneethan ve Rajan (2010) erkek voleybolcularla yaptıkları çalışma bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Mamassis ve Doganis (2004) genç tenisçiler ile yapmış olduğu psikolojik beceri

antrenman programı sonucunda sporcuların somatik kaygı ve bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma gözlemiştir. Benzer şekilde Navaneethan ve Rajan (2010) da bu araştırma ile benzer bir sonuca ulaşmıştır. Erkek voleybolcularla kas gevşeme egzersizleri temelli yaptığı çalışmada sporcuların bilişsel ve somatik kaygı düzeylerinde anlamlı azalma görülmüştür.

Mahoney ve Chapman (2004) somatik kaygıyı azaltmak için zihinsel antrenman tekniklerinden bedensel tekniklerin özellikle kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Bu araştırma kapsamında bedensel tekniklerden derinleşen gevşeme egzersizi kullanılmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde sporcuların somatik kaygı düzeylerinin düşürülmesi için bedensel tekniklere daha fazla ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Özçelik (2012) ve Kolayış (2002)'in elde ettiği sonuçlar bu yorumu destekler niteliktedir. Özçelik (2012) hentbolcularla yaptığı imgeleme temelli zihinsel antrenman çalışmasında hentbolcuların somatik kaygı düzeylerinde farklılık gözlemezken, bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlemiştir. Kolayış (2002) ise imgeleme temelli yaptığı çalışmada sporcuların bilişsel kaygı düzeylerinde düşüş sağlarken, somatik kaygı düzeylerinde farklılık görülmemiştir.

Olusaga, Maynard, Butt ve Hays (2014) antrenörlerle yaptığı psikolojik beceri antrenman programında hedef belirleme, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerinin yanında tüm oturumlarda oturuma başlamadan önce gevşeme egzersizleri yaptırmıştır. Araştırmanın sonucunda ise antrenörlerin yaşadıkları somatik kaygının yoğunluğunda anlamlı azalma gözlenirken bilişsel kaygı düzeylerinde herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Navaneethan ve Rajan (2010) ise voleybolcuların kaygı seviyesini düşürmeye yönelik 6 hafta ve 18 oturumdan oluşan psikolojik beceri antrenman programı yapmıştır. Bu çalışmada derinleşen kas gevşeme egzersizlerini kullanılmış ve temel olarak kaygının bilişsel ve bedensel etkilerini azaltmak amaçlanmıştır. Çalışma sonrasında sporcuların hem somatik hem de bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı azalma gözlenmiştir. Bu bulgular araştırmamızda somatik kaygı düzeyinin farklılaşmamasını açıklayabilmektedir. Araştırmamızda kaygıyı azaltmaya yönelik daha çok bilişsel teknikler kullanılmıştır. Bedensel tekniklerden olan derinleşen gevşeme egzersizlerine ağırlık verilmediği ve sadece bir oturumda

imgeleme çalışmasından önce uygulandığı için sporcuların somatik kaygı düzeylerine etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tüm bunların yanında deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların ön test somatik kaygı ve endişe puanları incelendiği zaman sporcuların puan ortalamalarının çok düşük olduğu görülmektedir. Somatik kaygı ve endişe alt boyutlarından madde ortalamaları alındığı zaman alınabilecek puan 1-4 aralığında değişmektedir. Düşük puan düşük kaygıyı, yüksek puan ise yüksek kaygıyı ifade etmektedir. Somatik kaygı alt boyutunda deney grubunun ön test ortalaması 1.43 iken kontrol grubunun ön test ortalaması 1.57'dir. Endişe alt boyutunda ise deney grubu ön test ortalaması 1.73 iken kontrol grubunun ön test ortalaması 1.72'dir. Yani her iki gruptaki sporcuların da ön test değerleri incelendiği zaman somatik kaygı ve endişe düzeyleri düşüktür. Bu durumun somatik kaygı ve endişe alt boyutlarında meydana gelen gelişmenin anlamlı olmasını engellediği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, psikolojik beceri antrenmanının toplam kaygı puanlarını etkilediğini, 10 haftalık program sonrası psikolojik beceri antrenmanına katılan genç futbolcuların kaygı puanlarının katılmayanlara göre düşük bulunmuştur. Diğer bir deyişle, 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı genç futbolcuların kaygı puanlarını azaltmıştır. Bu bulgu Poland (2007) basketbolcularla yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Poland (2007) kadın basketbolcularla kaygı düzeyini düşürmek amacıyla psikolojik beceri antrenman programı yapmıştır. Çalışma sonrasında sporcuların kaygı düzeylerinde anlamlı azalma gözlenmiştir.

Öte yandan toplam kaygı puanı ile elde edilen bulgular Miçooğulları (2013) ve Akkarpat (2014) basketbolcularla yaptığı çalışmalar ile benzerlik göstermemektedir. Miçooğulları (2013) basketbolcularla yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanında sporcuların sürekli kaygı düzeylerinde; Akkarpat (2014) ise basketbolcularla yaptığı imgeleme çalışmasında sporcuların kaygı düzeylerinde farklılık görmemiştir.

Sporcuların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan SAS-2 ölçeğin alt boyutlarından olan somatik kaygı ve endişe alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı

farklılık görülmezken, toplam kaygı puanında deney grubu lehine farklılık görülmektedir. Diğer bir deyişle araştırma sporcuların somatik kaygı ve endişe düzeyini değiştirmezken, toplam kaygıyı azaltmıştır. Bu farkın oluşmasında SAS-2 ölçeğinin üçüncü alt boyutu olan konsantrasyon alt boyutunun etkili olduğu düşünülmektedir. Bu alt boyut bu araştırma kapsamında yalnız başına kullanılmamıştır fakat toplam kaygı puanının hesaplanması sırasında kullanılmıştır. Bu durumun deney ve kontrol grubuna ait somatik kaygı ve endişe alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken toplam kaygı puanında farklılık gözlenmesine yol açtığı düşünülmektedir.

5.2. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Sporcuların Özgüven Düzeyine Etkisi

Sporcularla yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonucunda deney grubuna ait sporcuların özgüven puan ortalamaları kontrol grubuna göre anlamlı oranda daha yüksek çıkmıştır.

Sporcularda özgüven gelişiminde etkili olan çalışmalar arasında sporcuların başarılı olduğu anları düşünmeleri, hayal etmeleri, olumlu düşünmeleri, hedef belirlemeleri ve belirlenen hedefler doğrultusunda sürekli çalışmalarını yer almaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu faktörler incelendiği zaman özellikle hedef belirleme, içsel konuşma ve imgeleme tekniklerinin sporcuların özgüven gelişiminde önemli rol oynadığı söylenebilir. Manzo, Mondin, Clark ve Schneider (2005) özellikle içsel konuşma tekniğinin etkili bir şekilde kullanılmasının özgüveni geliştirdiğini; Lauer ve Chung (2010) da benzer şekilde özgüven gelişiminde hedef belirleme ve olumlu içsel konuşmanın etkili olduğunu belirtmektedir. Bu araştırma kapsamında düzenlenen oturumlarda bu teknikler üzerinde durularak hem bilgilendirici çalışmalar hem de uygulamalar yapılmıştır. Bu çalışmaların sporcuların özgüven gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir. Perkos, Theodorakis ve Chroni (2002) basketbolcularla yaptığı çalışmada bu açıklamayı destekler nitelikte bulgulara ulaşmıştır. Perkos ve ark. (2002) basketbolcularda içsel konuşma tekniğinin sporcuların özgüven düzeylerini artırdığını ortaya koymuşlardır. Garza ve Feltz (1998) patencilerle imgeleme temelli yaptığı çalışmada, sporcuların özgüven

düzeylerinin arttığını bulmuştur. Johnson, Hrycaiko, Johnson ve Halas (2004) da kadın futbolcularla yaptığı içsel konuşma temelli çalışmasında, sporcuların özgüven düzeylerinde artış gözlemiştir. Benzer şekilde bilişsel tekniklerden olan imgeleme ile özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen Vurgun (2010), 344 sporcuyla yaptığı araştırma sonrasında imgeleme becerisi ile özgüven arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuştur. Bunların yanında Sheard ve Golby (2006) yüzücülerle yaptığı 7 haftalık psikolojik beceri antrenman programında; Miçooğulları (2013) basketbolcularla yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programında; Navaneethan ve Rajan (2010) voleybolcularla yaptığı 6 hafta – 18 oturumluk psikolojik beceri antrenman programında; Mamassis ve Doganis (2004) ise tenis sporcularıyla 1 sezon boyunca yaptığı psikolojik beceri antrenman programında sporcuların özgüven düzeylerinde artış sağlamışlardır. De Guast, Golby, Van Werssch ve d'Arripe-Longueville (2013) tekerlekli sandalye su kayağı (Water-Skiing) sporcularıyla iki aylık yaptığı psikolojik beceri antrenman programında; Olusaga ve ark. (2014) antrenörlerle yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programında; Akkarpat (2014) basketbolcularla yaptığı imgeleme temelli zihinsel antrenman çalışmasında; Özçelik (2012) ise hentbolcularla yaptığı imgeleme temelli çalışmada sporcuların özgüven düzeylerinde artış gözlemişlerdir.

Öte yandan Wolfram ve Micklewright (2011) binicilerle yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında sporcuların özgüven düzeylerinde fark bulmamıştır. Wolfram ve Micklewright (2011) tarafından elde edilen bu bulgu araştırmamızın bulguları ile çelişmektedir. Horn ve ark (2011) da benzer şekilde softball oyuncularıyla yaptığı 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programında sporcuların özyeterlik düzeylerinde anlamlı farklılık gözlememiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiği zaman psikolojik beceri antrenman programlarının çoğunlukla sporcuların özgüven düzeylerini yükselttiği görülmektedir. Özellikle sporcuların özgüven düzeylerini geliştiren çalışmalarda kullanılan teknikler incelendiği zaman imgeleme, içsel konuşma tekniklerinin çalışmaların çoğunda ortak olarak kullanıldığı görülmektedir. Tüm bu araştırmalarda elde edilen bulgular (Mamassis ve Doganis, 2004; Miçooğulları, 2013; Navaneethan

ve Rajan, 2010; Olusaga ve ark., 2014; Perkos ve ark., 2002; Sheard ve Golby, 2006) araştırmamız kapsamında elde ettiğimiz bulgularla örtüşmektedir.

5.3. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Sporcuların Gúdülenme Dúzeyine Etkisi

Araştırma kapsamında yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında sporcuların içsel gúdülenme, dışsal gúdülenme, özdeşimle düzenleme ve gúdülenmeme alt boyutlarına ilişkin aldıkları puanlar değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonrasında deney ve kontrol grubuna ait gúdülenme düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Alan yazın incelendiği zaman bu bulgu ile benzer ve farklı sonuca ulaşan araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin, Olusaga ve ark. (2014)'nın antrenörlerle yaptığı çalışmada elde ettiği bulgular bu araştırma bulguları ile benzerdir. Olusaga ve ark. (2014) antrenörlerle yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında antrenörlerin gúdülenme düzeylerinde farklılık bulamamıştır.

Öte yandan, Slimani ve Cheour (2016), De Guast ve ark. (2013), Sheard ve Golby (2006) ve Beauchamp ve ark. (1996) bu araştırmadan farklı bulgulara ulaşmıştır. Örneğin, Slimani ve Cheour (2016) dövüş sporları yapan 44 sporcuyla 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamıştır. Uygulamaya katılan sporcuları imgeleme grubu, içsel konuşma ve imgelemeden oluşan psikolojik beceri antrenman grubu ve kontrol grubu olarak 3 gruba ayırmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik beceri antrenman grubuna katılan sporcuların gúdülenme düzeyleri diğer gruplara göre anlamlı oranda daha yüksek çıkmıştır. De Guast ve ark. (2013), tekerlekli sandalye su kayağı (Water-Skiing) sporcularıyla yaptığı psikolojik beceri antrenman programı sonrasında sporcuların gúdülenme düzeylerinde artış gözlemiştir. Bunların yanında Sheard ve Golby (2013) yüzücülerle yaptığı 7 haftalık psikolojik beceri antrenman programında onların gúdülenme düzeylerinde artış; Beauchamp ve ark. (1996) ise golfçülerle yaptığı 14 oturumluk psikolojik beceri antrenman programında sporcuların gúdülenme düzeylerinde artış gözlemiştir.

Clancy, Herring, MacIntyre ve Campbell (2016) sporcularla güdülenme konusunda 12.440 sporcu ile yapılan 63 farklı çalışmayı incelemiştir. Yapılan tüm bu araştırmalar incelendiği zaman sporcuların güdülenme düzeyleri üzerinde motivasyonel iklim, tükenmişlik, mükemmeliyetçilik, sakatlık, kaygı, esenlik, narsizm, profesyonellik, antrenör tutumu gibi birçok faktörün etkili olduğunu göstermiştir. Clancy ve ark. (2016)'nda belirtildiği gibi güdülenme üzerinde birçok faktörün etkisi vardır. Bu yönüyle düşünüldüğünde sporcuların güdülenme düzeylerinin artırılması amacıyla yapılacak çalışmaların bu özellikleri dikkate alması gerekmektedir. Bu çalışma zihinsel antrenman tekniklerinin öğretilmesi ve uygulanması olarak yapılmıştır. Dolayısıyla oturumlarda bireysel olarak sporcuların tükenmişlik, mükemmeliyetçilik, esenlik, narsizm gibi farklı psikolojik durumlarına değinilmemiştir. Bu durum araştırmamızda sporcuların güdülenme düzeylerinin farklılaşmamasını açıklayabilir. Bu yüzden sporcularla güdülenme temelli yapılacak çalışmalarda daha az gruplarla daha derinlemesine çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir. Weinberg ve Gould (2015) da bu yorumu desteklemekte ve sporcularla yapılacak güdülenme çalışmalarında şu iki noktaya dikkat çekmektedir. Birincisi, sporcuları motive ederken onları kişilik özelliklerine ve içinde buldukları duruma göre değerlendirmek; ikincisi ise bireylerin çoklu motivasyon kaynaklarının anlaşılacak çok boyutlu bir çalışmanın yapılmasıdır.

5.4. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Sporcuların Dikkat Düzeyine Etkisi

Araştırma kapsamında yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon puanları değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ait ön test ve son test puanları karşılaştırıldığı zaman deney grubunun seçici dikkat ve konsantrasyon puanları anlamlı oranda daha yüksek çıkmıştır. Yani deney grubunda yer alan sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon düzeyleri kontrol grubunda yer alan sporculara göre daha fazla gelişmiştir.

Sheard ve Golby (2006), De Guast (2013), Noh, Morris ve Andersen (2007) ve Hanrahan (1995) yaptığı çalışmalarda elde edilen bulgular bu araştırma sonuçlarını desteklerken; Olusaga ve ark. (2014), Klockare (2014) ve Glynn, Gilbert ve Lewis

(2013)'in yaptığı araştırma sonuçları bu araştırmanın sonuçlarını desteklememektedir. Örneğin; Sheard ve Golby (2006) 36 milli erkek yüzücüyle 7 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında sporcuların dikkat toplama becerilerinde artış gözlemlendiği gibi enerji kontrolü, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı gibi birçok psikolojik özelliklerinde gelişme gösterdiğini bulmuşlardır. Noh ve ark. (2007) ise dansçılarla yaptığı 12 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında dansçıların konsantrasyon düzeylerinde anlamlı oranda artış bulmuştur. Hanrahan (1995) tekerlekli sandalye ampüte sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların konsantrasyon seviyelerinde artış görmüştür. Benzer şekilde de Guast ve ark. (2013) da tekerlekli sandalye su kayağı sporcularıyla yaptığı psikolojik beceri antrenmanında sporcuların dikkat toplama becerilerinde artış gözlemiştir.

Bu araştırmaların yanında Glynn ve ark. (2013) yüzücülerle yaptığı psikolojik beceri antrenman programı sonrasında sporcuların dikkat toplama becerilerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Olusaga ve ark. (2014) da antrenörlerle yaptıkları 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programında antrenörlerin; Klockare (2014) ise dansçılarla yaptığı psikolojik beceri antrenman programı sonrasında dansçıların dikkat toplama becerilerinde anlamlı farklılık gözlememiştir.

Bu araştırma kapsamında konsantrasyon geliştirmeye yönelik birçok etkinlik kullanılmıştır. Sporcularla oturumlar içerisinde yantra kartı çalışması, 10 testi, grid çalışması gibi uygulamalı çalışmalar yapıldığı gibi benzer çalışmalara, ev ödevleri yardımıyla, oturumlardan sonra da devam edilmesi sağlanmıştır. Ödev olarak verilen her bir çalışma bir sonraki oturumun başında değerlendirilerek sporcuların grup içinde yapılan çalışmalarını gündelik hayatlarına ve antrenmanlarına aktarmada yaşadıkları zorluklar ve çözümler konuşulmuştur.

Bunların yanında oturumlarda sporcularla yapılan imgeleme, içsel konuşma, rutin gibi zihinsel antrenman tekniklerinin konsantrasyon konusunda nasıl kullanılabileceği açıklanmıştır. Moran (2004b) da konsantrasyon ve dikkati geliştirmek için hedef belirleme, performans öncesi rutin kullanma, tetikleyici kelimeler kullanma ve imgeleme çalışmalarını önermektedir. Moran (2004b)

tarafından önerilen bu teknikler sporcularla yapılmış olan 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanında kullanılmış ve sonucunda da sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon puanlarında anlamlı artış gözlenmiştir. Tüm bu çalışmaların sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon düzeylerini artırdığı düşünülmektedir.

5.5. Psikolojik Beceri Antrenman Programının Sporcuların Şut İsabet Oranına Etkisi

Bu araştırma kapsamında sporcularla yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının sporcuların şut isabet oranı ve dikkat dağıtıcı şut isabet oranına etkisi incelenmiştir. Çalışma sonrasında deney ve kontrol grubunda yer alan sporculara ait son test puanları karşılaştırıldığı zaman gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yani çalışma sonrasında deney grubunda yer alan sporcular ile kontrol grubunda yer alan sporcuların şut isabet oranları benzer düzeyde gelişmiştir.

Alan yazın incelendiği zaman psikolojik beceri antrenmanlarının bu araştırma gibi doğrudan şut/atış/servis gibi isabet performansına olan etkisini araştıran çalışmalar olduğu gibi, müsabaka performansına etkisi araştıran, dripling, pas, denge, sürat, vuruş becerisi gibi performansla ilgili olan farklı becerilere etkisini araştıran çalışmalar da yer almaktadır.

Yapılan çalışmalardan sporcuların müsabaka performansını inceleyen araştırmalardan bazıları: Beauchamp ve ark. (1996), Barwood ve ark. (2006), Wolfram ve Micklewright (2011), Mamassis ve Doganis (2004), Thelwell ve Maynard (2003), Thelwell ve Greenlees (2003), Aktop (2008)' tur. Beauchamp ve ark. (1996) acemi golfçüler ile bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli yaptığı çalışmada sporcuların golf performansında artış; Barwood ve ark. (2006) soğuk su dalış yapan sporcularla yaptığı çalışmada sporcuların su altı nefes tutma sürelerinde %80 oranında artış; Wolfram ve Micklewright (2011) binicilerle (dressage) yaptığı çalışmada sporcuların müsabaka performansında artış; Mamassis ve Doganis (2004) genç tenisçilerle yaptığı çalışmada sporcuların tenis performansında artış; Thelwell

ve Maynard (2003) yarı profesyonel kriketçilerle yaptığı psikolojik beceri antrenman programında sporcuların performans seviyesinde ve performansın tutarlılığında artış; Thelwell ve Greenlees (2003) triatlon sporcularıyla yaptığı çalışmada müsabaka performansında artış; Aktop (2008) dart sporcularıyla yaptığı çalışmada sporcuların dart performansında artış gözlenmiştir. Weinberg ve Williams (2001) bu araştırmaları desteklemekte ve incelemiş olduğu 45 araştırma sonrasında psikolojik beceri antrenman programının sporcuların performansını %35 ile %85 oranında artırdığını bulmuştur. Tod, Hardy ve Oliver (2011) da içsel konuşma temelli yapılan çalışmaların performansa etkisini ele alan 47 araştırma incelemiş ve sonucunda içsel konuşma tekniğinin performansı artırdığını ortaya koymuştur. Tüm bu araştırmalar (Barwood ve ark., 2006; Beauchamp ve ark., 1996; Mamassis ve Doganis, 2004; Wolfram ve Micklewright, 2011; Thelwell ve Greenlees, 2003) müsabaka performansını incelemesi açısından bizim araştırmamız ile farklılaşsa da sporcuların performansını artırdığı için araştırmamız kapsamında elde edilen bulguları desteklemedikleri söylenebilir. Öte yandan Özçelik (2012) ise hentbolcuların müsabaka performansını geliştirmek amacıyla yaptığı çalışma araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Özçelik (2012) araştırma sonucunda sporcuların müsabaka performansında artış gözlenmemiştir.

Bunların yanında psikolojik beceri antrenman programı ile Thelwell ve ark. (2006) futbolculara yaptığı çalışmada sporcuların performansında (ilk dokunuş/kontrol yüzdesi, pas yüzdesi, mücadele sonrası topa sahip olma yüzdesi) artış; Kulak ve ark. (2011) genç futbolcularla yaptığı çalışmada sporcuların esneklik ve sürat becerilerinde artış; Boroujeni ve Shahbazi (2011) basketbolcularla yaptığı çalışmada onların pas becerisinde (pasın doğruluğu ve hızı) artış; Kulak (2011) genç futbolcularla yaptığı çalışmada sporcuların teknik (şut, top sektirme, dripling, pas) ve kondisyonel (denge, sürat, esneklik) becerilerinde artış; Zetou, Vernadakis, Bebetos ve Makrari (2012) voleybolcularla yaptığı çalışmada sporcuların servis becerisinde artış gözlemiştir. Aslan (2015) ise golfe yeni başlayan sporcuların pata vuruş becerisini öğrenmelerinde fiziksel antrenmanla birlikte zihinsel antrenman çalışmaları yapan sporcuların anlamlı oranda daha hızlı geliştiğini görmüştür. Theodorakis ve ark. (2000) tüm bu araştırmaları desteklemekte ve zihinsel antrenman tekniklerinin motor becerileri ve biomotor özellikleri geliştirdiğini belirtmektedir.

Tüm bu araştırmalar psikolojik beceri antrenmnının performans için önemli bir ölçüt olan psikomotor ve biomotor becerileri geliştirdiğini göstermekte ve araştırmamız kapsamında elde ettiğimiz bulgular ile örtüşmemektedir. Öte yandan Elçi (2014) voleybolcularla yaptığı çalışmada spocuların servis becerilerinde artış gözlememiştir. Bu yönüyle araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Perkos ve ark (2002), Özdal ve ark. (2013), Johnson ve ark. (2004) ve Theodorakis ve ark. (2001) ise bu araştırmada olduğu gibi psikolojik beceri antrenman programının isabet oranına olan etkisini incelemişlerdir.

Perkos ve ark. (2002) basketbolcuların performansını geliştirmek amacıyla yaptığı eğitici (instructional) içsel konuşma çalışmasında spocuların dripling, pas gibi becerilerinde anlamlı gelişme görülürken, şut isabetinde farklılık görmemiştir. Bu bulgu araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular ile örtüşmektedir. Bunun yanında spocularla yapılan birçok araştırma, uygulanan tekniklerin bu araştırma kapsamında elde edilen bulguların aksine isabet performansını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, Özdal ve ark. (2013) genç futbolcularla video destekli zihinsel antrenman çalışmasının şut becerisine etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel antrenmanla birlikte zihinsel antrenman çalışması yapan grubun şut isabet performansında artış olmuştur. Bunun yanında Johnson ve ark. (2004) kadın futbolcularla yaptığı içsel konuşma çalışmasından sonra spocuların şut performanslarında artış; Shambrook ve Bull (1996) basketbolcularla serbest atış performansını geliştirmek amacıyla düzenlediği imgeleme çalışması sonrasında spocuların serbest atış performansında artış; Theodorakis ve ark., (2001) ise basketbolcularla içsel konuşma temelli yaptığı çalışmada spocuların atış performansı üzerinde artış gözlemişlerdir.

Tüm bu araştırmalar (Johnson ve ark., 2004; Özdal ve ark., 2013; Shambrook ve Bull, 1996; Theodorakis ve ark., 2001) incelendiği zaman isabet performansını geliştirmeye yönelik içsel konuşma, imgeleme gibi sadece bir zihinsel antrenman tekniğinin kullanılarak, bu tekniğin sadece performansla yönelik düzenlenmesi araştırılmıştır. Elde edilen bulgular da bu yöntemin isabet performansını geliştirdiği yönündedir. Bu araştırma kapsamında zihinsel antrenman teknikleri her ne kadar

performansa yönelik düzenlense de bunun yanında özgüven, güdülenme, kaygı, konsantrasyon gibi kavramlar da ele alınmış ve oturumların içeriği de buna göre düzenlenmiştir. Araştırma grubuna katılan sporcuların 16-17 yaşında olduğu düşünülürse, sporcuların oturumlarda öğretilen teknikleri uygulamaya geçirebilmesi için 10 haftalık sürenin kısa olduğu düşünülmektedir. Hele ki bu teknikleri öğrenerek performansa yansıtılabilmeleri daha da zor olmaktadır. Bunun önüne geçmek için yapılacak olan psikolojik beceri antrenman programlarının süresinin uzatılması (örneğin bir sezon boyunca) veya kısa sürede yapılan çalışmalarda daha az beceriyi geliştirmenin ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu sayede özellikle genç sporcuların öğrendikleri teknikleri o beceri üzerinde uygulayabilmelerinin daha kolay olacağı düşünülmektedir.

5.6. Sınırlılıklar ve Öneriler

10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı sonrasında sporcuların somatik kaygı, endişe, güdülenme ve şut isabet performanslarında farklılık görülmezken, sporcuların kaygı, özgüven ve dikkat düzeylerinde anlamlı gelişme gözlenmiştir. Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Bu sınırlılıklar ve öneriler aşağıda yer almaktadır.

Araştırmanın birinci sınırlılığı, araştırmanın deney grubunu 16 yaş erkek futbolcuların oluşturmasıdır. Daha sonra yapılacak olan çalışmaların farklı branşlardan, farklı yaş gruplarından ve farklı cinsiyetten sporcuları da ele alacak şekilde planlanması önerilmektedir.

Araştırmanın ikinci sınırlılığı sporcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet puanlarına ait veriler bu çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile sınırlı olmasıdır. Daha sonra yapılacak çalışmaların nicel yöntemlerle birlikte nitel yöntemlerin de kullanılması önerilmektedir.

Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise uygulama süresidir. Sporcuların kaygı, güdülenme, özgüven, dikkat ve şut isabet düzeylerini geliştirmek için her hafta 45 dakika olacak şekilde 10 haftalık bir uygulama yapılmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu sürecin daha geniş bir zaman dilimine yayılması önerilmektedir.

Sporcuların güdülenme düzeylerinde ve şut isabet performanslarında farklılık görülmemesi bu sınırlılık ile açıklanabilir.

Araştırma kapsamında belirtilen bu sınırlılıklar ve öneriler daha sonra yapılacak araştırmalarda dikkate alınabilir. Bunun yanında, araştırma sonucunda elde edilen bulguların, uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarına yönelik önerileri şu şekildedir:

- Sporcuların kaygı düzeyi ile ilgili yapılacak çalışmalarda, kaygı düzeyini azaltmak için bilişsel ve bedensel tekniklerin birlikte ve daha sık kullanılması önerilmektedir.
- Sporcuların özgüven düzeyi ile yapılacak olan çalışmalarda özellikle hedef belirleme, içsel konuşma ve imgeleme teknikleri doğrultusunda zengin bir içerikle çalışmaların uygulanması önerilmektedir.
- Sporcuların güdülenme düzeyleri ile yapılacak olan çalışmaların daha az grupta ve daha uzun süreli olarak planlanması önerilmektedir.
- Sporcuların dikkat düzeyleri ile yapılacak olan uygulamaların içeriğinde dikkat geliştirici birçok etkinliğe yer verilmesi önerilmektedir.
- Sporcuların şut performansı üzerinde yapılacak olan çalışmaların daha uzun süreli olması ve oturumlar arasında geçen sürenin daha kısa olması önerilmektedir.

5.7. Sonuçlar

Genç futbolcularla yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonucunda elde edilen sonuçlar şunlardır:

- Psikolojik beceri antrenmanına katılan sporcular ile katılmayan sporcuların somatik kaygı ve endişe düzeyleri arasında farklılık bulunamamıştır. Sporcuların toplam kaygı düzeylerine bakıldığı zaman ise deney grubunun toplam kaygı düzeyinde anlamlı düşüş görülmektedir. Yapılan bu çalışmanın sporcuların toplam kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Psikolojik beceri antrenmanına katılan sporcuların özgüven düzeylerinde, antrenmana katılmayan sporculara göre daha fazla artış gözlenmiştir. 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanının sporcuların özgüven düzeyini artırdığı söylenebilir.
- Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların güdülenme düzeyleri arasında farklılık görülmemiştir.
- Psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların dikkat düzeylerinde katılmayan sporculara göre daha fazla artış görülmüştür. 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanının sporcuların dikkat düzeyini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.
- 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların şut isabet puanlarında farklılık görülmemiştir.

6. KAYNAKLAR

Akkarpat İ. Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Z Kuruç).

Aktop A. Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008, Antalya (Danışman: Prof. Dr. NF Toraman).

Aldemir YG, Biçer T, Kale EK. Elit Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Benlik Algısı Üzerine Etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2014b; 6(1): 1-15.

Aldemir YG, Biçer T, Kale EK. Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2014a; 5(2): 37-45.

Arlı M, Nazik MH. Bilimsel Araştırmaya Giriş. Ankara: Gazi Kitabevi; 2001.

Aslan Ö. Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. V Küçük).

Bakker FC, Kayser CS. Effect of a self-help mental training programme. International Journal of Sport Psychology. 1994; 25: 158-175.

Bar-Eli M, Blumenstein B. Performance enhancement in swimming: The effect of mental training with biofeedback. Journal of Science and Medicine in Sport. 2004; 7(4): 454-464.

Bar-Eli M, Dreshman R, Blumenstein B, Weinstein Y. The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers. *Applied Psychology*. 2002; 51(4): 567-581.

Barwood MJ, Dalzell J, Datta AK, Thelwell RC, Tipton MJ. Breath-hold performance during cold water immersion: Effects of psychological skills training. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*. 2006; 77(11): 1136-1142.

Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Psikolojinin Rolü. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1998.

Beauchamp PH, Halliwell WR, Fournier JF ve Koestner R. Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*. 1996; 10(2): 157-170.

Beck JS. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press; 2011.

Behncke L. Mental skills training for sports: A brief review. *The Online Journal of Sport Psychology*. 2004; 6(1): 1-19.

Bernstein DA, Borkovec TD, Hazlett-Stevens H. *New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals*. Greenwood Publishing Group; 2000.

Blakeslee ML, Goff DM. The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist*. 2007; 21(3): 288-301.

Blumenstein B, Orbach I. *Psychological Skills in Sport: Training and Application*. Nova Science Publisher's, Incorporated; 2012.

Bois JE, Sarrazin PG, Southon J, Boiché JC. Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*. 2009; 23(2): 252-270.

Boroujeni ST, Shahbazi M. The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011; 15: 3113-3117.

Brewer BW. *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. John Wiley and Sons; 2009, p:1-6.

Büyüköztürk Ş. Kovaryans analizi: Varyans analizi ile karşılaştırmalı bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1998; 31(1): 91-105.

Büyüköztürk Ş. *Data Analysis Handbook for Social Sciences*. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2007.

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Şirin K, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 26. baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları; 2013.

Chang YK, Ho LA, Lu FJH, Ou CC, Song TF, Gill DL. Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014; 15(1): 139-145.

Clancy RB, Herring MP, MacIntyre TE, Campbell MJ. A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016; 27: 232-242.

Cohn PJ. Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*. 1990; 4(3): 301-312.

Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychoterapy Çeviren: Ergene T. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık; 2008.

Côté J, Strachan L, Fraser-Thomas J. Participation, personal development and performance through youth sport. In: Holt NL, eds. Positive youth development through sport. Routledge; 2008, p:34-45.

Cotterill ST, Sanders R, Collins D. Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer? Journal of Applied Sport Psychology. 2010; 22(1): 51-64.

Cotterill ST, Stewart T, Collins D, Sanders R. Developing effective pre-performance routines for golf performance: Implications for the coach. Athletic Insight. 2014; 6(1): 53-64.

Cumming J, Ramsey R. Imagery interventions in sport. In: Mellalieu S, Hanton S, eds. Advances in Applied Sport Psychology: A review. Routledge; 2009, p: 5-36.

Çağlar E, Koruç Z. D2 dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliği. Journal of Sport Sciences. 2006; 17(2): 58-80.

Çetinkalp ZÇ, Aşçı FH, Altıntaş A. Sporda GÜdülenme Ölçeği' nin adolesan versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 2nd International Social Sciences in Physical Education and Sport Congress, May 31 - June 2, 2012, Ankara, Turkey.

De Guast VDB, Golby J, Van Wersch A, d'Arripe-Longueville F. Psychological skills training of an elite wheelchair water-skiing athlete: A single-case study. Adapted Physical Activity Quarterly. 2013; 30(4): 351-372.

Dosil J. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-specific Performance Enhancement. John Wiley and Sons; 2006.

Eklund RC, Tenenbaum G. Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology. Sage Publications; 2014.

Elçi G, Ağbuğa B, Işık U, Öztop E. Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes. Pamukkale Journal of Sport Sciences. 2013; 4(3): 1-17.

Elçi G. İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Denizli (Danışman: Doç. Dr. B Ağbuğa).

Ellis D, Zimmerman B. Enhancing Self-Monitoring during Self-Regulated Learning of Speech. In: Hartman HJ, eds. Metacognition in learning and instruction: Theory, research and practice. Vol. 19. Springer Science and Business Media; 2001, p:205-228.

Feltz DL, Landers DM. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. Journal of Sport Psychology. 1983; 5(1): 25-57.

Foster DJ, Weigand DA, Baines D. The effect of removing superstitious behavior and introducing a pre-performance routine on basketball free-throw performance. Journal of Applied Sport Psychology. 2006; 18(2): 167-171.

Galloway J. Mental Training for Runners: How to Stay Motivated. Meyer and Meyer Verlag; 2011.

Garza DL, Feltz DL. Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters. The Sport Psychologist. 1998; 12(1): 1-15.

Glynn BA, Gilbert JN, Lewis, DK. Psychological skills training and self-efficacy: The UNIFORM approach with college-age swim exercisers. Athletic Insight. 2013; 5(1): 93-111.

Gould D, Maynard I. Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*. 2009; 27(13): 1393-1408.

Gould D, Rolo C. Competition in Sport. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 1. Academic Press; 2004, p: 441-445.

Gravel R, Lemieux G, Ladouceur R. Effectiveness of a cognitive behavioral treatment package for cross-country ski racers. *Cognitive Therapy and Research*. 1980; 4(1): 83-89.

Gros Lambert A, Candau R, Grappe F, Dugué B, Rouillon JD. Effects of autogenic and imagery training on the shooting performance in biathlon. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2003; 74(3): 337-341.

Hanrahan SJ. Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. *Australian Psychologist*. 1995; 30(2): 96-101.

Hardy J, Oliver E, Tod D. A framework for the study and application of self-talk within sport. In: Mellalieu S, Hanton S, eds. *Advances in Applied Sport Psychology: A review*. Routledge; 2009, p: 37-74.

Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*. 2006;7(1): 81-97.

Hashim HA, Hanafi H, Yusof A. The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*. 2011; 2(2): 99-105.

Hemmings B, Holder T. *Applied sport psychology: A case-based approach*. John Wiley and Sons; 2013.

Horn TS, Bloom P, Berglund KM, Packard S. Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior. *The Sport Psychologist*. 2011; 25(2): 190-211.

İkizler C, Karagözoğlu C. *Sporda Başarımın Psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım; 1997.

Johnson JJ, Hrycaiko DW, Johnson GV, Halas JM. Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*. 2004; 18(1): 44-59.

Karadağ D, Aşçı FH. Ergenlik Çağındaki Sporcularda Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Güvenilirliği ve Geçerliliği. 3rd International Exercise and Sport Psychology Congress, Marmara University, October 23-25, 2015, Istanbul, Turkey.

Karagözoğlu C. 11-14 Yaş Grubu Sporcularda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağına Etkisinin Araştırılması. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 1997, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. AO Özcan).

Karagözoğlu C. *Sporda Psikolojik Destek*. Morpa Kültür Yayınları; 2005.

Kellmann M. Overtraining and burnout in sports. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 2. Academic Press; 2004, p: 779-784.

Kendall G, Hrycaiko D, Martin GL, Kendall T. The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1990; 12(2): 157-166.

Kingston KM, Wilson KM. The application of goal setting in sport. In: Mellalieu S, Hanton S, eds. *Advances in Applied Sport Psychology: A review*. Routledge; 2009, p: 75-123.

Kirschenbaum DS. Self-regulation and sport psychology: Nurturing an emerging symbiosis. *Journal of Sport Psychology*. 1984; 6(2): 159-183.

Klockare E. A Psychological Skills Training Program for Dancers: Evaluation of the Dancers' Use of Psychological Skills Training Techniques and Possible Effects of the Program. The Swedish School of Sport and Health Sciences, Master's Thesis, 2014, Stockholm (Supervisor: Dr. S Nordin-Bates).

Kolayış H. Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002, Kocaeli (Danışman: Doç. Dr. Y Taşkıran).

Kolayış H. 12-14 Yaş Grubu Çocuklarda Biofeedback ile Zihinsel Antrenmanın Performans Üzerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2005, Kocaeli (Danışman: Prof. Dr. A Özbek).

Kolb B, Whishaw IQ. Fundamentals of Human Neuropsychology. Macmillan; 2009.

Konter E. Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 1999.

Kulak A, Kerkez Fİ, Aktaş Y. Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. Hacettepe Journal of Sport Sciences. 2011; 22(3): 104-114.

Kulak A. Zihinsel Antrenman Yönteminin 10 – 12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi. Harran Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, Şanlıurfa (Danışman: Yrd. Doç. Dr. F Kerkez).

Lauer L, Chung Y. Building self-confidence. In: Lauer L, Gould D, Lubbers P, Kovacs M, eds. USTA Mental Skills and Drills Handbook. Monterey: Coaches Choice; 2010, p:187-204.

Linden W. The autogenic training method of J. H. Schultz. In: Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WE, eds. *Principles and Practice of Stress Management*. New York, Guilford; 2007, p:151-174.

Locke EA, Latham GP. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation A 35-year odyssey. *American Psychologist*. 2002; 57(9): 705–717.

Locke EA, Latham GP. *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. Routledge; 2013.

Locke EA. Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*. 1968; 3(2), 157-189.

Lutkenhouse JM. The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2007; 1(2): 166-180.

MacDonald DJ, Côté J, Eys M, Deakin J. The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The Sport Psychologist*. 2011; 25(1): 32-46.

Mahoney MJ, Chapman BP. Psychological Skills Training in Sport. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 3. Academic Press; 2004, p: 155-170.

Mamassis G, Doganis G. The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004; 16(2): 118-137.

Manzo LG, Mondin GW, Clark B, Schneider T. Confidence. In: Taylor J, Wilson G, eds. *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Human Kinetics; 2005, p:21-32.

Marsh HW, Ascı FH, Tomas IM. Multitrait-multimethod analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002; 24(2): 99-119.

Marsh HW, Richards GE, Johnson S, Roche L, Tremayne P. Physical Self Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Sport and Exercise Psychology*. 1994; 16(3): 270-305.

Martin KA, Moritz SE, Hall CR. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*. 1999; 13(3): 245-268.

Miçooğulları BO. Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-Confidence and Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players. Middle East Technical University, The Graduate School Of Social Sciences, Doctoral Dissertation, 2013, Ankara (Supervisor: Assist. Prof. Dr. S Kirazcı, Co-Supervisor: Prof. Dr. FH Aşçı).

Miles A, Neil R. The use of self-talk during elite cricket batting performance. *Psychology of Sport and Exercise*. 2013;14(6): 874-881.

Moran A. Attention and Concentration Training in Sport.(In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 1. Academic Press; 2004b, p: 209-214.

Moran A. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Routledge; 2004a.

Morgan TK. A Season-Long Mental Skills Training Program for Collegiate Volleyball Players. The University of Tennessee, Doctoral Dissertation, 2006, Knoxville (Advisor: Dr. C Wrisberg).

Navaneethan B, Rajan RS. Effect of progressive muscle relaxation training on competitive anxiety of male inter-collegiate volleyball players. *The Shield-Research Journal of Physical Education and Sports Science*. 2010; 4(3): 161-164.

Noh YE, Morris T, Andersen MB. Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in Sports Medicine*. 2007; 15(1): 13-32.

Novaco, R. W. Anger Control Therapy. In: Hersen M, Sledge WH, eds. *Encyclopedia of Psychotherapy*. Volume 1. Elsevier Science; 2002, p:41-48.

O'Neill ML, Whittal ML. Thought Stopping. In: Hersen M, Sledge WH, eds. *Encyclopedia of Psychotherapy*. Volume 2. Elsevier Science; 2002, p:803-806.

Olusoga P, Maynard I, Butt J, Hays K. Coaching under pressure: mental skills training for sports coaches. *Sport and Exercise Psychology Review*. 2014; 10(3): 31-44.

Özçelik İY. Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve MaçPerformansına Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Doktora Tezi, 2012, Samsun (Danışman: Prof. Dr. O İmamoğlu).

Özdal M, Akcan F, Abakay U, Dağlıoğlu Ö. Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2013; 4(2): 40-46.

Özerkan KN. *Spor Psikojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayınları; 2004.

Payne RA, Donaghy M. *Relaxation Techniques: A Practical Handbook for the Health Care Professional*. 4th ed. Elsevier Health Sciences; 2010.

Payne RA. *Relaxation Techniques: A Practical Handbook for the Health Care Professional*. 3rd ed. Elsevier Health Sciences; 2005.

Peden A. Cognitive techniques to manager performance anxiety in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*. 2007; 43: 12-13.

Pelletier LG, Tuson KM, Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM, Blais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995; 17(1): 35-53.

Perkos S, Theodorakis Y, Chroni S. Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*. 2002; 16(4): 368-383.

Petersen C, Nittinger N. *Fit to play tennis*. 2nd. ed. USRSA; 2006.

Petitpas AJ, Brewer BW. Injury in sport. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 2. Academic Press; 2004, p: 293-298.

Poland RJ. *The Influence of A Mental Skills Training Program on Competitive Anxiety*. Defiance College, Doctoral Dissertation, 2007, Ohio (Advisor: Dr. T Rickabaugh).

Pop-Jordanova N, Demerdzieva A. Biofeedback training for peak performance in sport case study. *Macedonian Journal of Medical Sciences*. 2010; 3(2): 113-118.

Raglin JS. Anxiety and Optimal Athletic Performance. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 1. Academic Press; 2004, p: 139-144.

Rathvon N. Academic Interventions In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 1. Academic Press; 2004, p: 9-19.

Rutherford A. *Introducing ANOVA and ANCOVA: a GLM Approach*. Sage Publications; 2001.

Rybarczyk B. Behavioral Medicine Issues in Late Life-Pain, Sleep, etc. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 1. Academic Press; 2004, p: 277-282.

Ryska TA. Cognitive-behavioral strategies and precompetitive anxiety among recreational athletes. *The Psychological Record*. 1998; 48(4): 697-708.

Sanderson WC, Rego SA. Empirically supported treatment for panic disorder: research, theory, and application of cognitive behavioral therapy. In: Leahy RL, Dowd ET, eds. *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application*. Springer Publishing Company; 2002, p:211-239.

Schmidt RA, Wrisberg CA. *Motor Learning and Performance*. 2nd. ed. Human Kinetics; 2000.

Shambrook CJ, Bull SJ. The use of a single-case research design to investigate the efficacy of imagery training. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1996; 8(1): 27-43.

Sharp LA, Woodcock C, Holland MJ, Cumming J, Duda JL. A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist*. 2013; 27(3): 219-232.

Shaw D, Gorely T, Corban R. *Sport and Exercise Psychology*. Garland Science; 2005.

Sheard M, Golby J. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2006; 4(2): 149-169.

Slimani M, Bragazzi NL, Tod D, Dellal A, Hue O, Cheour F, Taylor L, Chamari K. Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills

development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 2016; 34(24): 2338-2349.

Slimani M, Chéour F. Effects of cognitive training strategies on muscular force and psychological skills in healthy striking combat sports practitioners. *Sport Sciences for Health*. 2016; 12(2): 141-149.

Smith AL, Ullrich-French S, Walker E, Hurley KS. Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2006; 28(3): 362-382.

Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, Grossbard JR. Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2006; 28(4): 479-501.

Smith RE, Smoll FL, Schutz RW. Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*. 1990; 2(4): 263-280.

Solberg EE, Ingjer F, Holen A, Sundgot-Borgen J, Nilsson S, Holme I. Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: a study of 31 runners practising relaxation techniques. *British Journal of Sports Medicine*. 2000; 34(4): 268-272.

Suinn RM, Deffenbacher JL. Anxiety management training. In: Hersen M, Sledge WH, eds. *Encyclopedia of Psychotherapy*. Volume 1. Elsevier Science; 2002, p:61-69.

Thelwell RC, Greenlees IA, Weston NJ. Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2006; 18(3): 254-270.

Thelwell RC, Greenlees IA. Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*. 2003; 17(3): 318-337.

Thelwell RC, Maynard IW. The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2003; 4(4): 377-396.

Theodorakis Y, Chroni S, Laparidis K, Bebetos V, Douma I. Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*. 2001; 92(1): 309-315.

Theodorakis Y, Weinberg R, Natsis P, Douma I, Kazakas P. The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*. 2000; 14(3): 253-271.

Thomas PR, Fogarty GJ. Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*. 1997; 11(1): 86-106.

Tod D, Hardy J, Oliver E. Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011; 33(5): 666-687.

Toker, M.Z. Standardization of the Visual Attention Test d2 on a Turkish Sample. Boğaziçi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1988, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. G Fişek).

Turk TD. Pain Management. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 2. Academic Press; 2004, p: 785-791.

Türkçapar H. *Bilişsel Terapi*. 7.baskı. HYB Basım Yayın; 2014.

Ungerleider S. *Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind Exercises They Use to Excel*. Rodale; 2005.

Van Raalte JL. Self talk. In: Hanrahan SJ, Andersen MB, eds. Routledge Handbook Of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide For Students And Practitioners. Routledge; 2010, p:510-518.

Vealey R. Mental Skills Training in Sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. Handbook of Sport Psychology. John Wiley and Sons; 2007, p:287-309.

Vealey RS. Current status and prominent issues in sport psychology interventions. Medicine and Science in Sports and Exercise. 1994; 26(4): 495-502.

Vurgun N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010, İzmir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. F Dorak).

Wade DT. Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how. Clinical Rehabilitation. 2009; 23(4): 291-295.

Weinberg R, Gould D. Foundation of Sport Exercise Psychology Çeviren: Şahin M, Koruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Yayınevi; 2015.

Weinberg RS, Williams JM. Integrating and implementing a psychological skills training program. In: Williams JM, eds. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. Mountain View, CA: Mayfield; 2001, p:347-377.

Weinberg RS. Motivasyon. In: Brewer BW, eds. Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology. John Wiley and Sons; 2009, p: 7-17.

Whelan JP, Mahoney MJ, Meyers AW. Performance enhancement in sport: A cognitive behavioral domain. Behavior Therapy. 1991; 22(3): 307-327.

Wolframm IA, Micklewright D. The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*. 2011; 6(5): 267-275.

Yaycı L. D2 dikkat testinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*. 2013; 3(1): 43-80.

Zaichkowsky L. Sport psychology: A primer for educators. *The Journal of Education*. 2006; 187(1): 1-8.

Zaichkowsky LD, Naylor AH. Arousal in sport. In: Spielberger C, eds. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume 1. Academic Press; 2004, p: 155-161.

Zetou E, Vernadakis N, Bebetos E, Makrari E. The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2012; 7(4): 794-805.

Zimmerman BJ, Kitsantas A. Self-regulated learning of a motoric skill: the role of goal setting and self-recording. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1996; 8(1): 60-75.

Ek 1

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI KULLANIM İZİNLERİ

Sporda Kaygı Ölçeği-2



Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>

Ölçek Kullanma

Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>
Alıcı: duygum_karadag@hotmail.com

11 Aralık 2016 00:21

Sevgili Karadağ,

Ben Osman URFA. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisiyim. Genç futbolculara psikolojik beceri antrenmanının etkisi konusunda deneysel bir tez planlıyorum. Tezim kapsamında sporcuların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla sizin geçerlik güvenirliğini yaptığınız "Sporda Kaygı Ölçeği-2" 'yi kullanmak istiyorum. Bu ölçme aracını kullanmama izin verirsiniz çok memnun olurum.

Saygılarımla
Osman URFA

duygum karadağ <duygum_karadag@hotmail.com>
Alıcı: Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>

12 Aralık 2016 11:48

Merhaba
Kullanmanızda bir sakınca yoktur.
Başarılar

iPhone'umdan gönderildi

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Ve Sporda Güdülenme Envanteri

Ölçek Kullanım

Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>
Alıcı: "Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI" <fhulya@marmara.edu.tr>

11 Aralık 2016 00:16

Sevgili Prof. Dr. Aşçı ,

Ben Osman URFA. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisiyim. Genç futbolculara psikolojik beceri antrenmanının etkisi konusunda deneysel bir tez planlıyorum. Tezim kapsamında sporcuların özgüven düzeylerini ölçmek amacıyla sizin geçerlik ve güvenirliğini yaptığınız "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri"; sporcuların güdülenme düzeylerini ölçmek amacıyla adölesan sporcular için geçerlik güvenirliğini yaptığınız "Sporda Güdülenme Ölçeği - Adölesan Form" kullanmak istiyorum. Bu ölçme araçlarını kullanmama izin verirsiniz çok memnun olurum.

Saygılarımla
Osman URFA

Hülya Aşçı <fhulya@marmara.edu.tr>
Alıcı: Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>

12 Aralık 2016 09:47

Sayın Urfa,

Ölçekleri kullanmanızda sakınca yoktur. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. F. Hülya Aşçı

From: Osman URFA [mailto:osmanurfa42@gmail.com]
Sent: Sunday, December 11, 2016 12:16 AM
To: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI <fhulya@marmara.edu.tr>
Subject: Ölçek Kullanım

D2 Dikkat Testi



Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>

d2 dikkat testi

Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>
Alıcı: mehmet@toket4.de

29 Ağustos 2016 13:42

Merhaba hocam,
Ben Osman, Marmara Üniversitesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum genç sporculara psikolojik beceri antrenmanının etkisi. Sporcularda geliştirmeyi ve aynı zamanda ölçmeyi hedeflediğim değişkenlerden birisi de dikkat ve konsantrasyon. Bu amaçla sizin adaptasyonunu yaptığınız d2 dikkat testini kullanabilir miyim?
Çok teşekkürler, iyi çalışmalar

Mehmet Toket <mehmet@toket4.de>
Alıcı: Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>

31 Ağustos 2016 07:13

Sayın Osman bey,

tabii ki kullanabilirsiniz. Normlar eskidir. Ancak pre-post-ölçümü için bu normlar size gerekiyebilir.

Basarılar dilerim

Mehmet Toket

Dr. phil. Mehmet Toket
Psychologischer Psychotherapeut
Forensischer Sachverständiger
Albersloher Str. 33b
48317 Drensteinfurt

02538-95 27 73
0179-97 11 909



Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>

D2 dikkat testi

Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>
Alıcı: levent.yayci@giresun.edu.tr

23 Ağustos 2016 23:53

Merhaba hocam,
Ben Osman, Marmara Üniversitesinde Egzersiz ve Spor Psikolojisi bölümünde yüksek lisans yapıyorum. Tezimi deneysel olarak planlıyorum d2 dikkat testini kullanmak istiyorum. Bu konuda yardımcı olabilir misiniz?

Levent Yaycı <levent.yayci@giresun.edu.tr>
Alıcı: Osman URFA <osmanurfa42@gmail.com>

22 Eylül 2016 23:27

--Sayın Osman Urfa,

"İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Seçici ve Yoğunlaştırılmış Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkinliğinin Sınanması" konulu doktora tezimde kullandığım ve geçerlik güvenilirlik çalışmasını yaptığım d2 dikkat testini ve tezimin dilediğiniz tüm bölümlerini bireysel veya ekip olarak yapacağınız tüm akademik çalışmalarda kullanabilirsiniz.
Akademik yaşamınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla.

Yrd.Doç.Dr.Levent YAYCI

Giresun Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
PDR ABD

Ek 2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli sporcular,

Bu formda yer alan ifadeler, yapılacak olan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı öncesinde sizlerin özgüven, kaygı, güdülenme ve dikkat düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

Aşağıda yer alan ifadelerin doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Söz konusu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda sizin 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonucunda elde edeceğiniz gelişmeyi fark etmenizi sağlayacaktır.

Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınız için teşekkür ederiz, başarılar.

Yaşınız:

Kaç yaşından beri amatör olarak futbol oynuyorsunuz:

Oynadığınız takım ve yaş grubu:

Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz:

Daha önce milli takımda görev aldınız mı: ()Evet () Hayır

Ek 3

SPORDA KAYGI ÖLÇEĞİ 2 (SAS-2)

Aşağıda sportif yarışmalar sırasında ve yarışmalardan önce yaşayabileceğiniz bazı fiziksel ve psikolojik durumlar bulunmaktadır. Her bir seçeneği dikkatli olarak okuyun ve genel olarak müsabakalarda sizi yansıtan durumuna göre “hiç, biraz, fazla ve çok fazla” seçeneklerinden birini işaretleyin. Aşağıda yer alan durumların doğru ve yanlış cevabı yoktur. Her bir seçeneği dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın amacına ulaşması için büyük önem taşımaktadır.

Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....	HİÇ	BİRAZ	FAZLA	ÇOK FAZLA
Oyuna konsantre olmak zordur.	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
Kaslarımın titrediğini hissedirim.	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.	1	2	3	4
	1	2	3	4

Ek 4

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların **niçin spora katıldığı** ve **spor yapmayı sürdürdüğü** ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. “1” ifadesi size hiç uygun olmadığını; “4” durumun size orta derecede uygun olduğunu; “7” ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1-7) ya da ortadaki rakamla (4) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınızın içinizden geldiği gibi ve dürüst olması önem taşımaktadır.

NİÇİN SPOR YAPIYORSUNUZ?	Hiç uygun değil		Orta Derecede Uygun			Bütünüyle Uygun	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu (merak ediyorum) kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
10.	1	2	3	4	5	6	7
11.	1	2	3	4	5	6	7
12.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5

KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ - KENDİNE GÜVEN ALT BOYUTU


Aşağıda gündelik hayatta kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. İfadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak gündelik hayatınızda sizi genel olarak yansıtıp yansıtmama derecesine göre “Tamamen yanlış, genellikle yanlış, kısmen yanlış, kısmen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru” seçeneklerinden bir tanesini işaretleyin. Aşağıda yer alan ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Her bir seçeneği dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın amacına ulaşması için büyük önem taşımaktadır.

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir						
2.						
3.						
4. Genelde başarılı değilim						
5.						
6.						
7. Genelde başarısızım						
8.						

Ek 7

BEŞİKTAŞ J K ÖZKAYNAK DÜZENİ ÇALIŞMA ONAY FORMU

**BEŞİKTAŞ FUTBOL
YATIRIMLARI SAN.ve TİC. A.Ş.**
Süleyman Seba Cad, No:48 BJK Plaza B Blok Giriş Kat 34357 Beşiktaş İstanbul TÜRKİYE
T:+90 (212) 310 10 00 (pbx) F:+90 (212) 258 81 94
www.bjk.com.tr



21/11/2016

TC MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ ne;

Enstitünüz Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden
120 ***** T.C kimlik numaralı, **545514002** okul no'lu **Sayın Osman URFA**,
Kulübümüz Futbol Özkaynak Düzeni' nde U-16 ve U-17 Erkek Futbol Akademi
Takımları'nda yapacağı **10 hafta süreli "Psikolojik Beceri Antemanı
Programı"** konulu bitirme tezi uygulaması tarafımızdan onaylanmıştır.





Gereğini bilgilerinize sunarız.

Saygılarımızla,

İbrahim Nuri ŞAHBAZ
BJK Futbol Özkaynak Düzeni
İdari Direktörü

Onay
Gökhan KESKİN
BJK Futbol Özkaynak Düzeni
Sportif Direktörü



Ek 8

VELİ BİLGİLENDİRME FORMU

BİLGİLENDİRME

Sevgili Veliler,

Beşiktaş J.K. Özkaynak Düzeni U16 takımı için 10 hafta sürecek olan Psikolojik Beceri Antrenman programı düzenlenecektir.

Programın amacı sporcuların özgüven, kaygı, güdülenme, konsantrasyon ve şut isabet oranı gibi psikolojik ve fiziksel becerilerini olumlu yönde geliştirmektir. Bu amaçla 10 hafta boyunca her hafta 1 kez ve 45 dakika olacak şekilde çalışmalar planlanacaktır. Çalışmalar 10.02.2017 tarihinde başlayacak, 14.04.2017 tarihinde sona erecek ve uygulamalar her Cuma antrenman saatinden bir saat önce (16.30-17.15 saatleri arasında) başlayacaktır.

Programın yürütücüsü Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölüm başkanı Prof. Dr. Hülya F. AŞÇI koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Osman URFA' dır.

Belirtilen çalışmaya katılım sporcu ve velisinin bilgisi ve onayı ile olmaktadır.

Araştırmaya verdiğiniz destekleriniz için teşekkür ederiz.

Osman URFA

05418454206

osmanurfa42@gmail.com

Ek 9

VELİ ONAY FORMU

ONAY

Veli bilgilendirme formunda yazılı olan açıklamaları okudum. Velisi olduğum..... adlı sporcunuzun, belirtilen 10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programına katılmasını kabul ediyorum.

İmza

Veli Adı Soyadı

Ek 10

SPORCU BİLGİLENDİRME FORMU

BİLGİLENDİRME

Sevgili sporcular,

Beşiktaş J.K. Özkaynak Düzeni U16 takımı için 10 hafta sürecek olan Psikolojik BeceriAntrenman programı düzenlenecektir.

Bu programın amacı sizlerin özgüven, kaygı, güdülenme, konsantrasyon ve şut isabet oranı gibi psikolojik ve fiziksel becerilerinizi olumlu yönde geliştirmektir. Bu amaçla 10 hafta boyunca her hafta 1 kez ve 45 dakika olacak şekilde çalışmalar planlanacaktır. Çalışmalar 10.02.2017 tarihinde başlayacak, 14.04.2017 tarihinde sona erecek ve uygulamalar her Cuma antrenman saatinden bir saat önce (16.30-17.15 saatleri arasında) başlayacaktır.

Programın yürütücüsü Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölüm başkanı Prof. Dr. Hülya F. AŞÇI koordinatörlüğünde, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Osman URFA' dır.

Belirtilen çalışmaya katılım sporcu ve velisinin bilgisi ve onayı ile olmaktadır.

Araştırmaya katılarak verdiğiniz destek ve kendinizi geliştirmek için gösterdiğiniz çabadan dolayı tebrik ve teşekkür ederiz.

Osman URFA

05418454206

osmanurfa42@gmail.com

Ek 11

SPORCU ONAY FORMU

ONAY

Sporcu bilgilendirme formunda yazılı olan açıklamaları okudum. Beşiktaş ÖzkaynakDüzeni U16 erkek futbol takımının,..... isimli oyuncusu olarak belirtilen 10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programına katılmayı Kabul ediyorum.

İmza

Sporcunun Adı Soyadı

Ek 12

ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Etik Kurulu

PROJENİN ADI : 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat Ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof.Dr. Hülya AŞÇI
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR : Osman URFA
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 09.01.2017-52

Sayın Prof.Dr. Hülya AŞÇI

52 protokol nolu "10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat Ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi" isimli projeniz Enstitümüz Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Yrd.Doç.Dr. Pınar MEGA TİBER

Prof.Dr. Hülya AŞÇI
(Proje Yürütücüsü)

Prof.Dr. Nefise BAHÇECİK

Doç.Dr. Hakkı ARIKAN

Yrd.Doç.Dr. Betül OKUYAN

Yrd.Doç.Dr. Hakan DEMİRBUKEN

Prof. Dr. Göksel ŞENER
Komisyon Başkanı

Prof. Dr. Dilşad SAVE

Prof.Dr. Tuğba TUNALI AKBAY

Doç.Dr. Oya ORUN

Doç.Dr. Gürkan SERT

Yrd.Doç.Dr. M. Ümit UĞURLU

Av. Funda IŞIK ÖZCAN



Marmara Üniversitesi Göztepe
Kampusü Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 34688 Kadıköy
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23/12 (Faks)
0 (216) 414 44 23

saglik.egrencisi@marmara.edu.tr
<http://saglik.marmara.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için:
Süleyman
TÜRKMENOĞLU

Ek 13

GRUP İÇİ REGRESYON EĞİMLERİ

Tablo 7.1. Grup x Somatik Kaygı Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Som_Kay_Son_Test

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4,456 ^a	3	1,485	253,536	,000
Intercept	8,948E-5	1	8,948E-5	,015	,903
Grup	,015	1	,015	2,495	,126
Som_Kay_Ön_Test	3,124	1	3,124	533,218	,000
Grup * Som_Kay_Ön_Test	,021	1	,021	3,649	,067
Error	,152	26	,006		
Total	70,320	30			
Corrected Total	4,608	29			

a. R Squared = ,967 (Adjusted R Squared = ,963)

Tablo 7.1. incelendiğinde, sporcuların somatik kaygı alt boyutu son test puanları üzerinde grupxsomatik_kaygı_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1, 26)}=3.65$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların somatik kaygı alt boyutu son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 7.2. Grup x Endişe Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: Endişe_Son_Test

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4,937 ^a	3	1,646	78,974	,000
Intercept	,560	1	,560	26,857	,000
Grup	,045	1	,045	2,149	,155
Endişe_Ön_Test	4,867	1	4,867	233,578	,000
Grup * Endişe_Ön_Test	,060	1	,060	2,864	,103
Error	,542	26	,021		
Total	82,920	30			
Corrected Total	5,479	29			

a. R Squared = ,901 (Adjusted R Squared = ,890)

Tablo 7.2. incelendiğinde, sporcuların endişe alt boyutu sontest puanları üzerinde grupxendişe_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1,26)}=2.86$, $p> .05$. Bu bulgu sporcuların endişe alt boyutu son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 7.3. Grup x Toplam Kaygı Ortak Testi Sonuçları**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: Kaygı_Son_Ort

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2,417 ^a	3	,806	170,761	,000
Intercept	,148	1	,148	31,262	,000
Grup	,015	1	,015	3,265	,082
Kaygı_Ön_Ort	2,113	1	2,113	447,779	,000
Grup * Kaygı_Ön_Ort	,026	1	,026	5,525	,027
Error	,123	26	,005		
Total	70,240	30			
Corrected Total	2,540	29			

a. R Squared = ,952 (Adjusted R Squared = ,946)

Tablo 7.3. incelendiğinde, sporcuların toplam kaygı sontest puanları üzerinde grupxtoplam_kaygı_ön_test ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir $F_{(1,26)}=5.52$, $p < .05$. Bu bulgu sporcuların toplam kaygı son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olmadığını göstermektedir.

Tablo 7.4. Grup x Özgüven Ortak Testi Sonuçları

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Özgüven_Son_Test

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	8,285 ^a	3	2,762	198,429	,000
Intercept	,371	1	,371	26,630	,000
Grup	,009	1	,009	,664	,423
Özgüven_Ön_Test	7,055	1	7,055	506,936	,000
Grup * Özgüven_Ön_Test	,003	1	,003	,230	,636
Error	,362	26	,014		
Total	737,547	30			
Corrected Total	8,646	29			

a. R Squared = ,958 (Adjusted R Squared = ,953)

Tablo 7.4. incelendiğinde, sporcuların özgüven sontest puanları üzerinde grupxözgüven_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1,26)}=0.23$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların özgüven son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 7.5. Grup x İçsel Güdülenme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: İçsel Güdülenme Sontest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	6,524 ^a	3	2,175	18,121	,000
Intercept	1,426	1	1,426	11,886	,002
Grup	,098	1	,098	,814	,375
İsel_Gd_ntest	5,017	1	5,017	41,812	,000
Grup * İsel_Gd_ntest	,139	1	,139	1,159	,292
Error	3,120	26	,120		
Total	860,313	30			
Corrected Total	9,644	29			

a. R Squared = ,676 (Adjusted R Squared = ,639)

Tablo 7.5. incelendiğinde, sporcuların içsel güdülenme alt boyutu sontest puanları üzerinde grupxisel_gdlenme_n_test ortak etkisinin anlamsız olduğu grlmektedir $F_{(1,26)}=1.16$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların içsel güdülenme alt boyutu son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğitlerini eşit olduğunu gstermektedir.

Tablo 7.6. Grup x Dışsal Güdülenme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: Dışsal Güdülenme Sontest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	18,296 ^a	3	6,099	39,193	,000
Intercept	1,419	1	1,419	9,120	,006
Grup	,002	1	,002	,011	,919
Dışsal_Gd_ntest	17,357	1	17,357	111,544	,000
Grup * Dışsal_Gd_ntest	,005	1	,005	,032	,860
Error	4,046	26	,156		
Total	598,750	30			
Corrected Total	22,342	29			

a. R Squared = ,819 (Adjusted R Squared = ,798)

Tablo 7.6. incelendiğinde, sporcuların dışsal güdülenme alt boyutu sontest puanları üzerinde grupxdışsal_güdülenme_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1, 26)}=0.03$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların dışsal güdülenme alt boyutu son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 7.7. Grup x Özdeşimle Düzenleme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Özdeşimle Düzenleme Sontest					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	41,771 ^a	3	13,924	79,939	,000
Intercept	2,526	1	2,526	14,505	,001
Grup	,234	1	,234	1,341	,257
Özd_Düz_Ön_Ort	35,511	1	35,511	203,878	,000
Grup * Özd_Düz_Ön_Ort	,232	1	,232	1,331	,259
Error	4,529	26	,174		
Total	373,000	30			
Corrected Total	46,300	29			

a. R Squared = ,902 (Adjusted R Squared = ,891)

Tablo 7.7. incelendiğinde, sporcuların özdeşimle düzenleme alt boyutu sontest puanları üzerinde grupxözdeşimle_düzenleme_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1, 26)}=1.33$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların endişe alt boyutu son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 7.8. Grup x Güdülenmeme Alt Boyutu Ortak Testi Sonuçları**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: Güdülenmeme Sontest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4,239 ^a	3	1,413	95,308	,000
Intercept	,356	1	,356	24,017	,000
Grup	,001	1	,001	,062	,806
Gdlenmeme_ntest	2,979	1	2,979	200,897	,000
Grup * Gdlenmeme_ntest	1,519E-5	1	1,519E-5	,001	,975
Error	,386	26	,015		
Total	51,500	30			
Corrected Total	4,625	29			

a. R Squared = ,917 (Adjusted R Squared = ,907)

Tablo 7.8. incelendiğinde, sporcuların güdülenmeme alt boyutu sontest puanları üzerinde grupxgdlenmeme_n_test ortak etkisinin anlamsız olduğu grlmektedir $F_{(1, 26)}=0.00$, $p> .05$. Bu bulgu sporcuların güdülenmeme alt boyutu son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu gstermektedir.

Tablo 7.9. Grup x Seçici Dikkat Ortak Testi Sonuçları**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: E1 sontest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	28314,833 ^a	3	9438,278	27,122	,000
Intercept	1015,668	1	1015,668	2,919	,099
Grup	523,509	1	523,509	1,504	,231
E1_	27772,602	1	27772,602	79,808	,000
Grup * E1_	3,898	1	3,898	,011	,917
Error	9047,833	26	347,994		
Total	111366,000	30			
Corrected Total	37362,667	29			

a. R Squared = ,758 (Adjusted R Squared = ,730)

Tablo 7.9. incelendiğinde, sporcuların seçici dikkat sontest puanları üzerinde grupxseçici_dikkat_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1, 26)}=0.01$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların seçici dikkat son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 7.10. Grup x Konsantrasyon Ortak Testi Sonuçları

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable konsantrasyon sontest					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	19790,970 ^a	3	6596,990	98,774	,000
Intercept	2385,039	1	2385,039	35,710	,000
Grup	951,728	1	951,728	14,250	,001
Konsantrasyon	16682,869	1	16682,869	249,785	,000
Grup * Konsantrasyon	469,972	1	469,972	7,037	,013
Error	1736,509	26	66,789		
Total	160764,760	30			
Corrected Total	21527,479	29			

a. R Squared = ,919 (Adjusted R Squared = ,910)

Tablo 7.10. incelendiğinde, sporcuların konsantrasyon sontest puanları üzerinde grupxkonsantrasyon_ön_test ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir $F_{(1, 26)}=7.04$, $p < .05$. Bu bulgu sporcuların konsantrasyon son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olmadığını göstermektedir.

Tablo 7.11. Grup x Normal Şut İsabet Puanı Ortak Testi Sonuçları

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Normal şut sontest					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	543,118 ^a	3	181,039	1,926	,150
Intercept	7788,579	1	7788,579	82,873	,000
Grup	3,700	1	3,700	,039	,844
Şut_Ö	528,054	1	528,054	5,619	,025
Grup * Şut_Ö	9,785	1	9,785	,104	,750
Error	2443,548	26	93,983		
Total	120800,000	30			
Corrected Total	2986,667	29			

a. R Squared = ,182 (Adjusted R Squared = ,087)

Tablo 7.11. incelendiğinde, sporcuların normal şut isabet sontest puanları üzerinde grupxnormal_şut_isabet_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1, 26)}=0.10$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların normal şut isabet puanı son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Tablo 7.12. Grup x Dikkat Dağıtıcı Şut İsabet Puanı Ortak Testi Sonuçları

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Dikkat Dağıtıcı Şut sontest					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4884,264 ^a	3	1628,088	13,082	,000
Intercept	2159,353	1	2159,353	17,351	,000
Grup	101,034	1	101,034	,812	,376
Şut_D_D_Ö	4543,396	1	4543,396	36,507	,000
Grup * Şut_D_D_Ö	83,901	1	83,901	,674	,419
Error	3235,736	26	124,451		
Total	71600,000	30			
Corrected Total	8120,000	29			

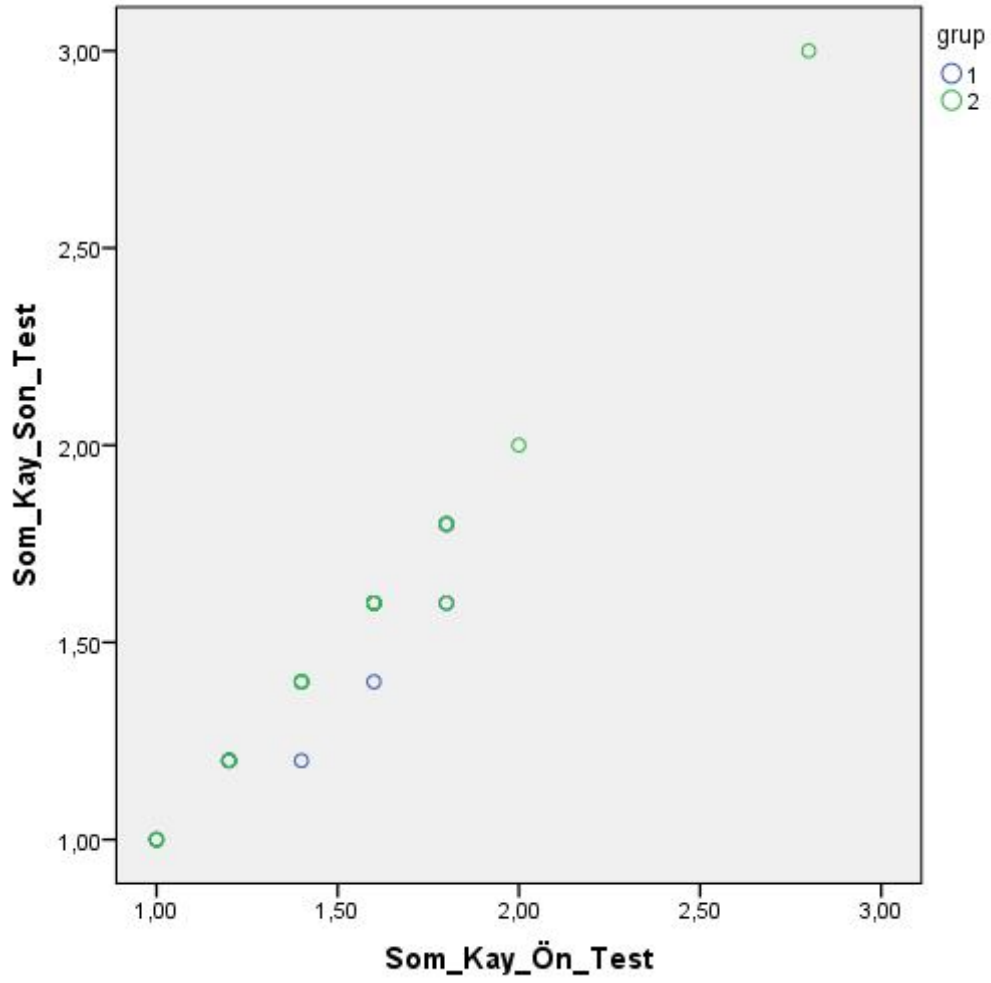
a. R Squared = ,602 (Adjusted R Squared = ,556)

Tablo 7.12 incelendiğinde, sporcuların dikkat dağıtıcı şut isabet son test puanları üzerinde grupxdikkat_dağıtıcı_şut_ön_test ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir $F_{(1, 26)}=0.67$, $p > .05$. Bu bulgu sporcuların dikkat dağıtıcı şut son test puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğunu göstermektedir.

Ek 14

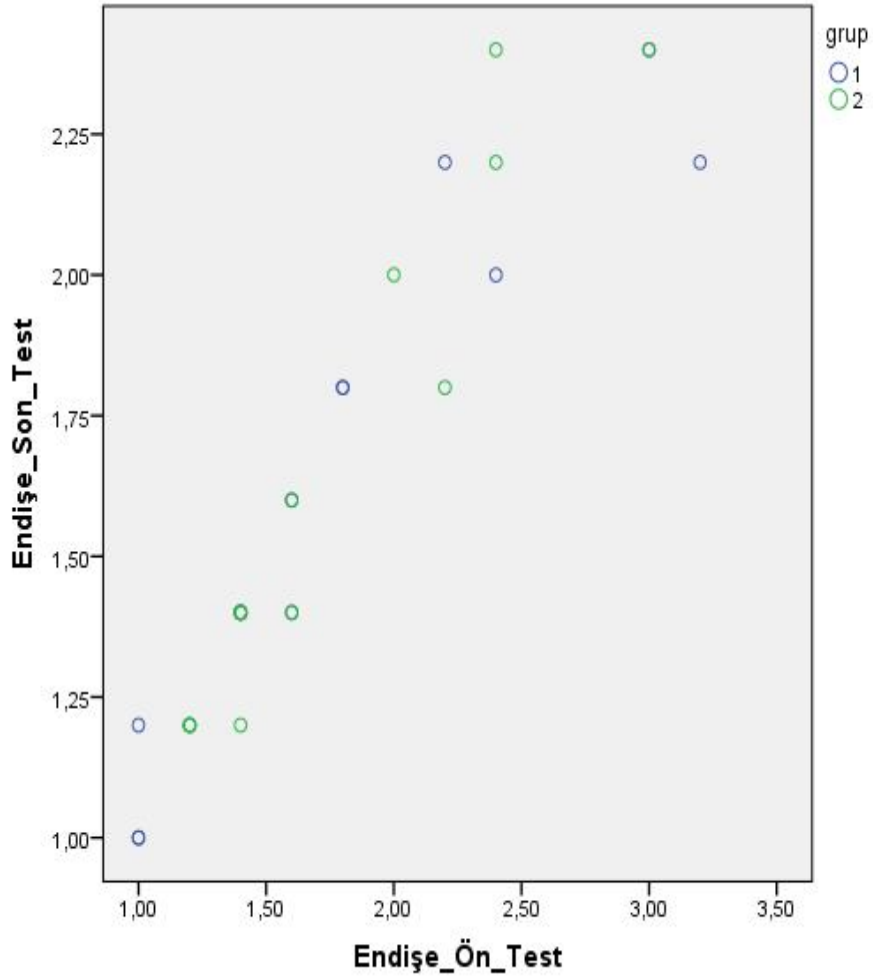
BAĞIMLI DEĞİŞKEN İLE ORTAK DEĞİŞKEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DOĞRUSALLIĞINA İLİŞKİN YAPILAN SAÇILIM DİYAGRAMLARI

Somatik kaygı öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 5'te görülmektedir.



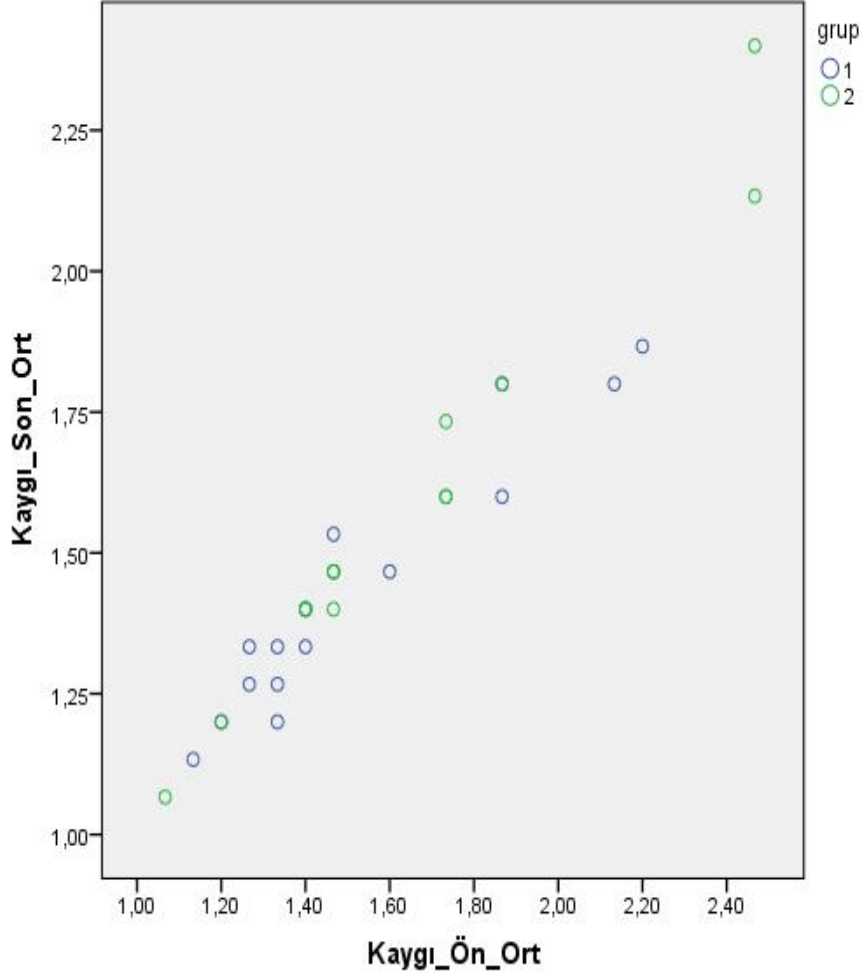
Şekil 5. Somatik Kaygı Alt Boyutu Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Endiŕe ntest puanı ile son test puanları arasındaki iliŕkinin doğrusallığına iliŕkin saçılım diyagramı Şekil 6’da görülmektedir.



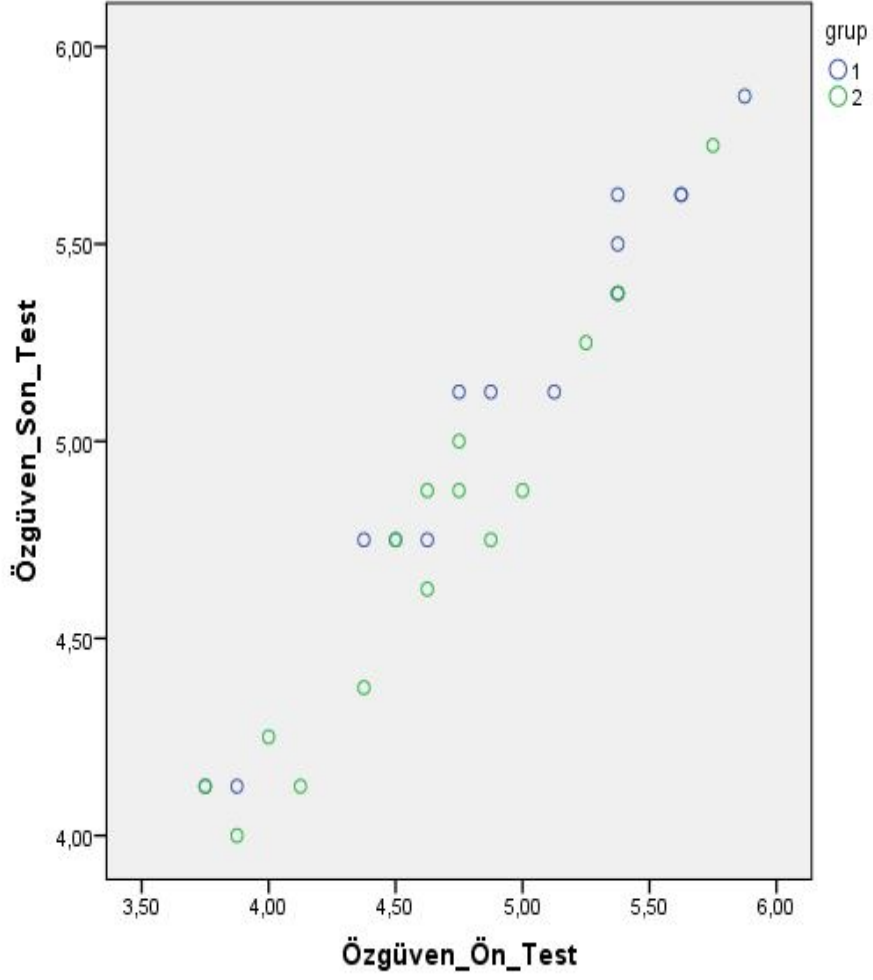
Şekil 6. Endiŕe Alt Boyutu ntest ve Son test Değişkenleri İçin Saçılım Diyagramı

Toplam kaygı öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 7’de görülmektedir.



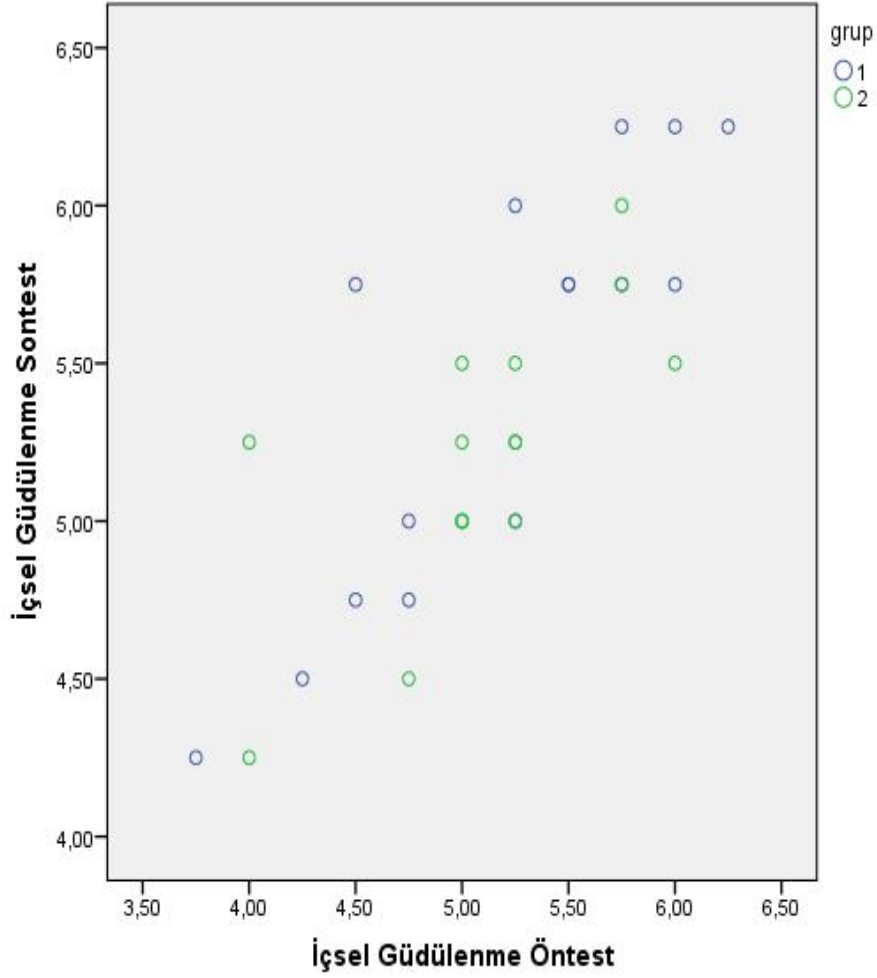
Şekil 7. Toplam Kaygı Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Özgüven öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 8’de görülmektedir.



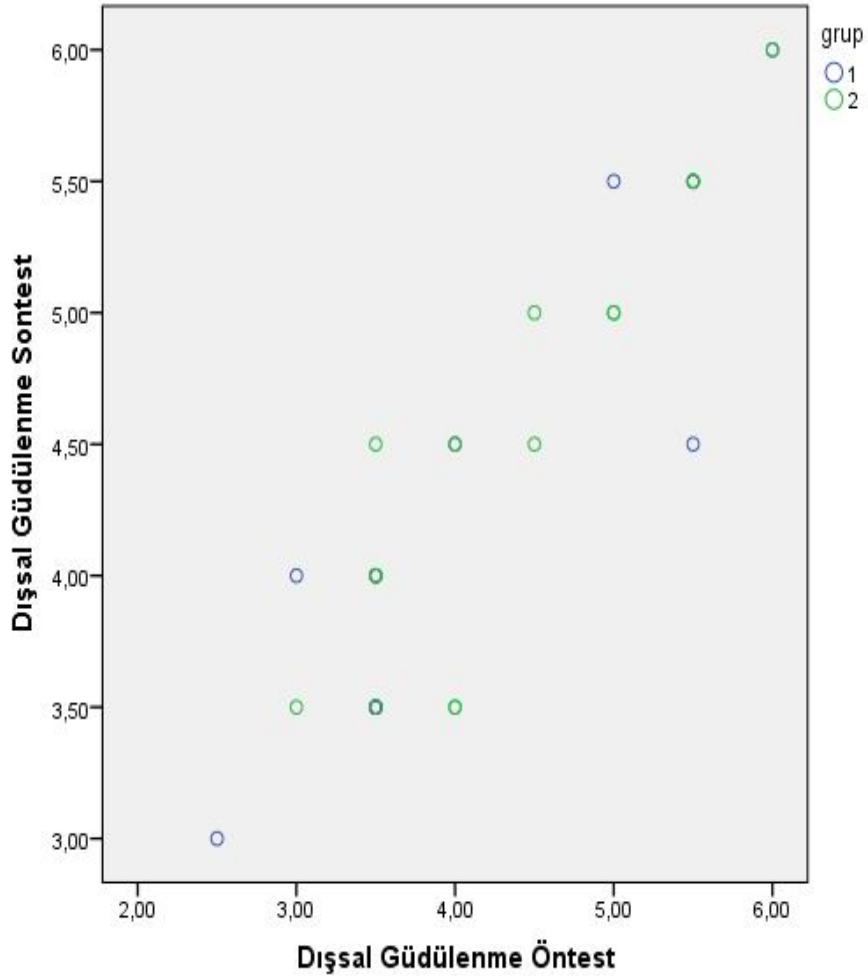
Şekil 8. Özgüven Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

İçsel güdülenme alt boyutu öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 9’da görülmektedir.



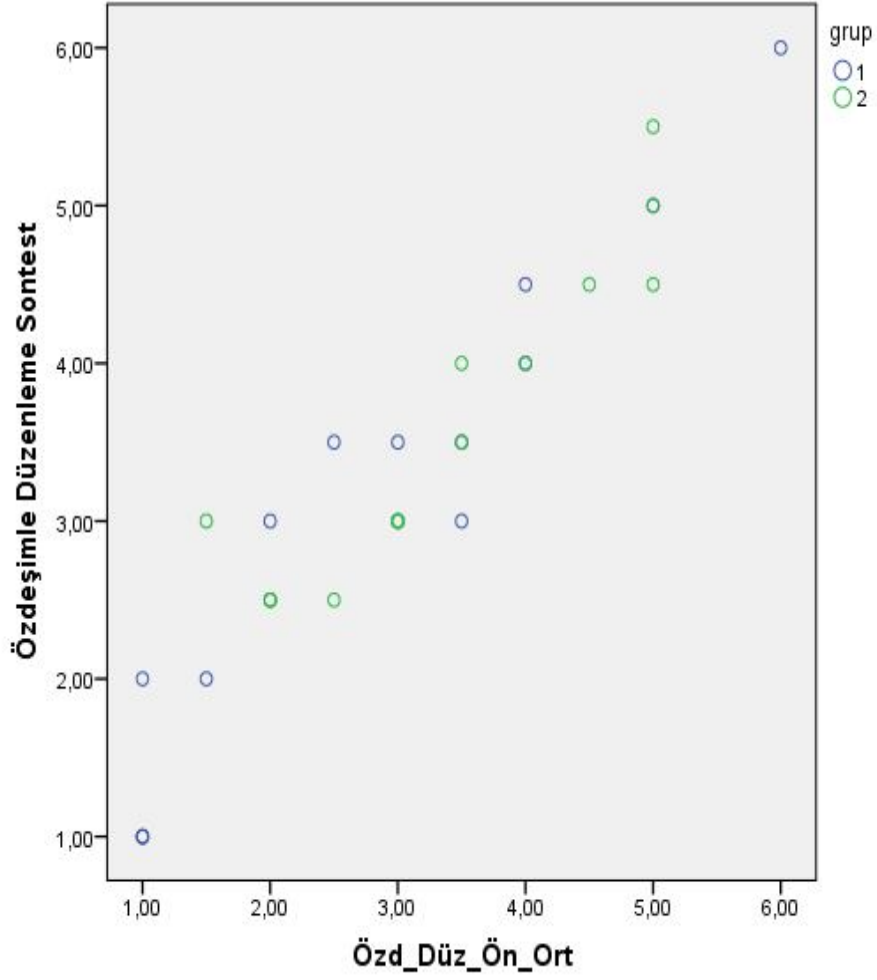
Şekil 9. İçsel Güdülenme Alt Boyutu Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Dışsal güdülenme alt boyutu öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 10’da görülmektedir.



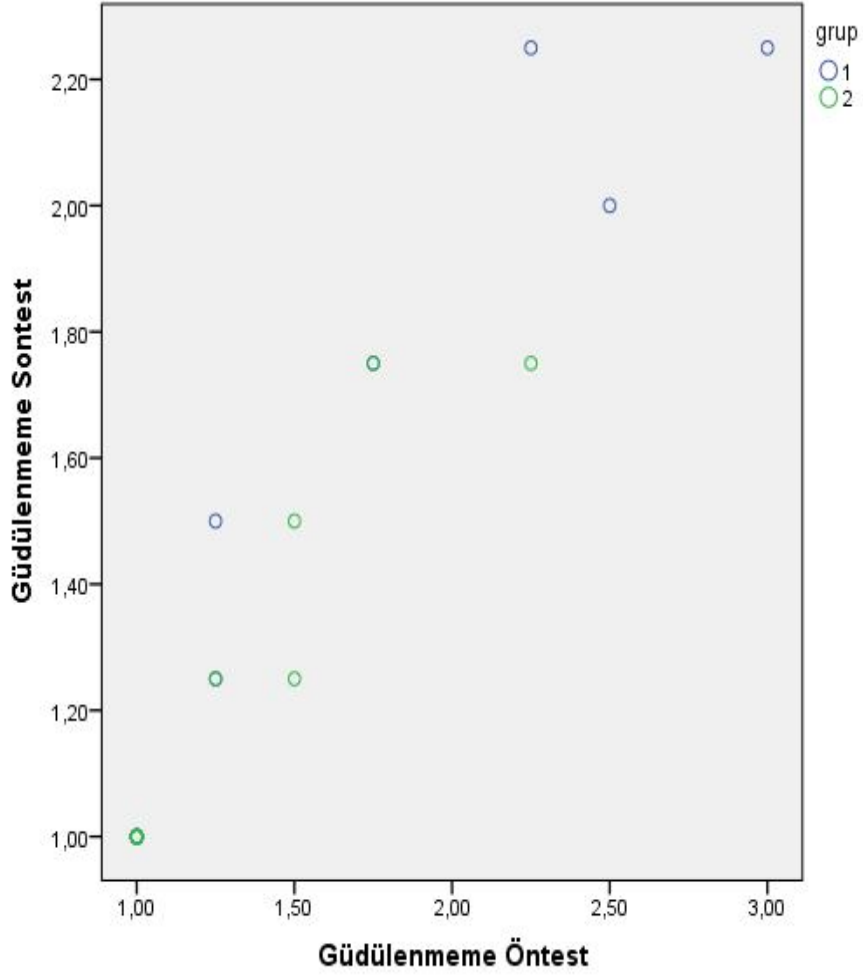
Şekil 10. Dışsal Güdülenme Alt Boyutu Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Özdeşimle düzenleme alt boyutu öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 11’de görülmektedir.



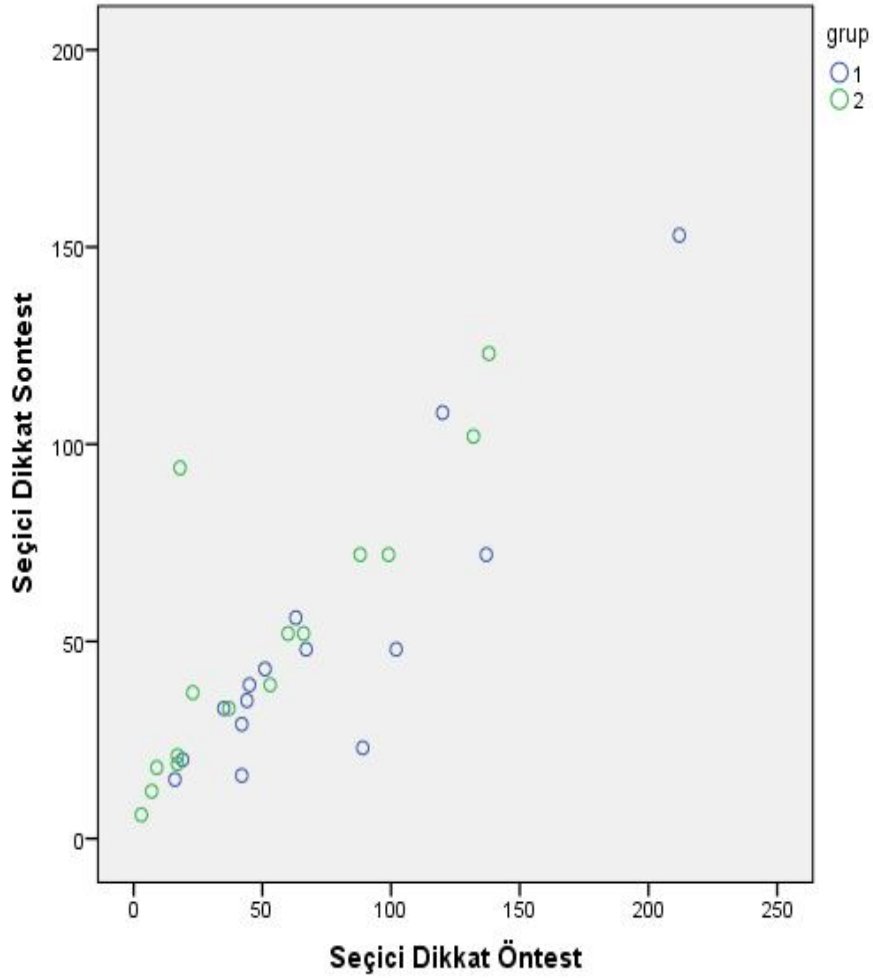
Şekil 11. Özdeşimle Düzenleme Alt Boyutu Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Güdülenmeme alt boyutu öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 12’de görülmektedir.



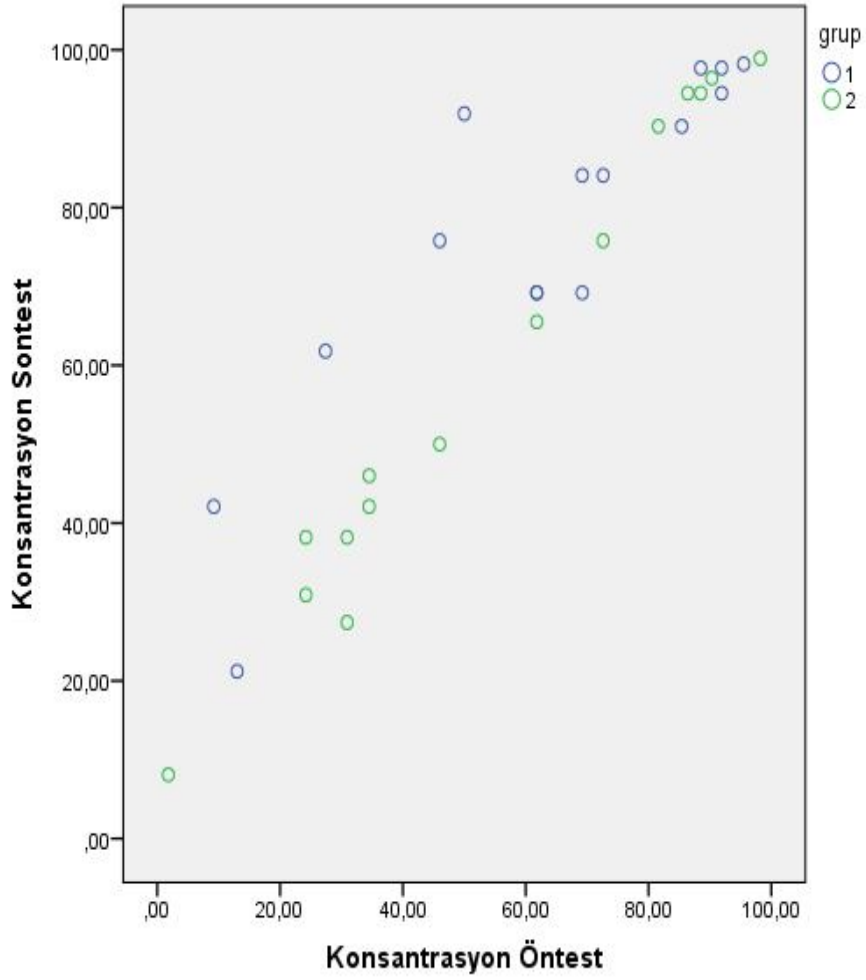
Şekil 12. Güdülenmeme Alt Boyutu Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Seçici dikkat öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 13’de görülmektedir.



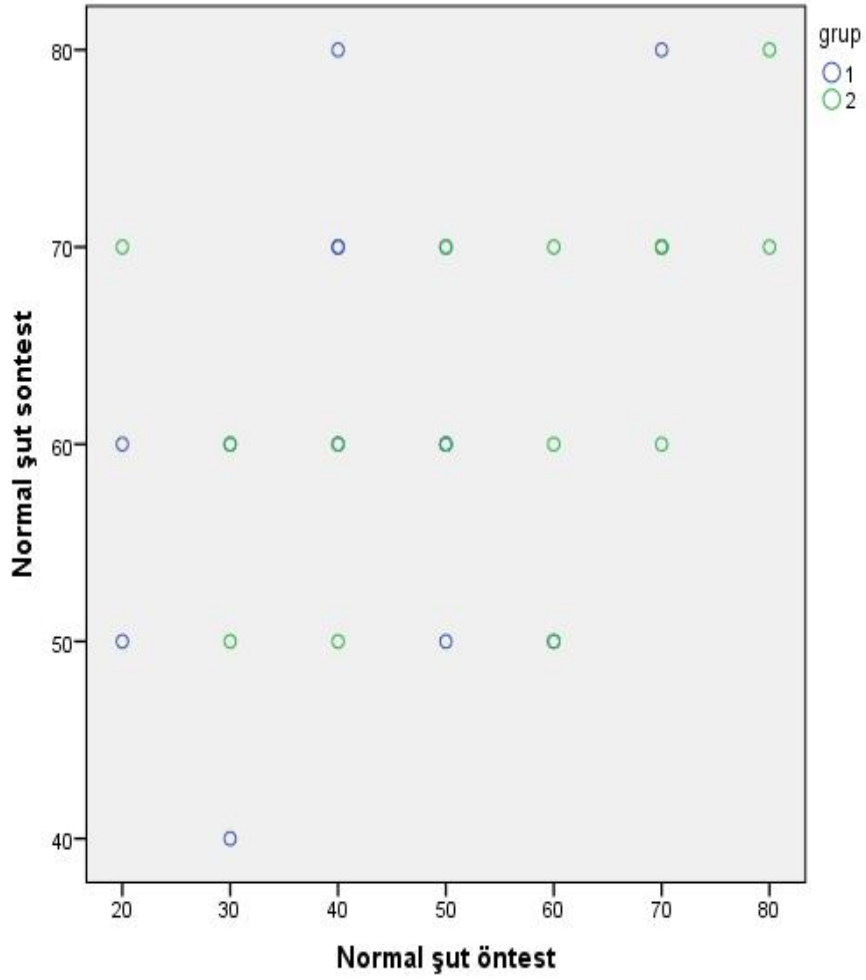
Şekil 13. Seçici Dikkat Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Konsantrasyon öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 14’te görülmektedir.



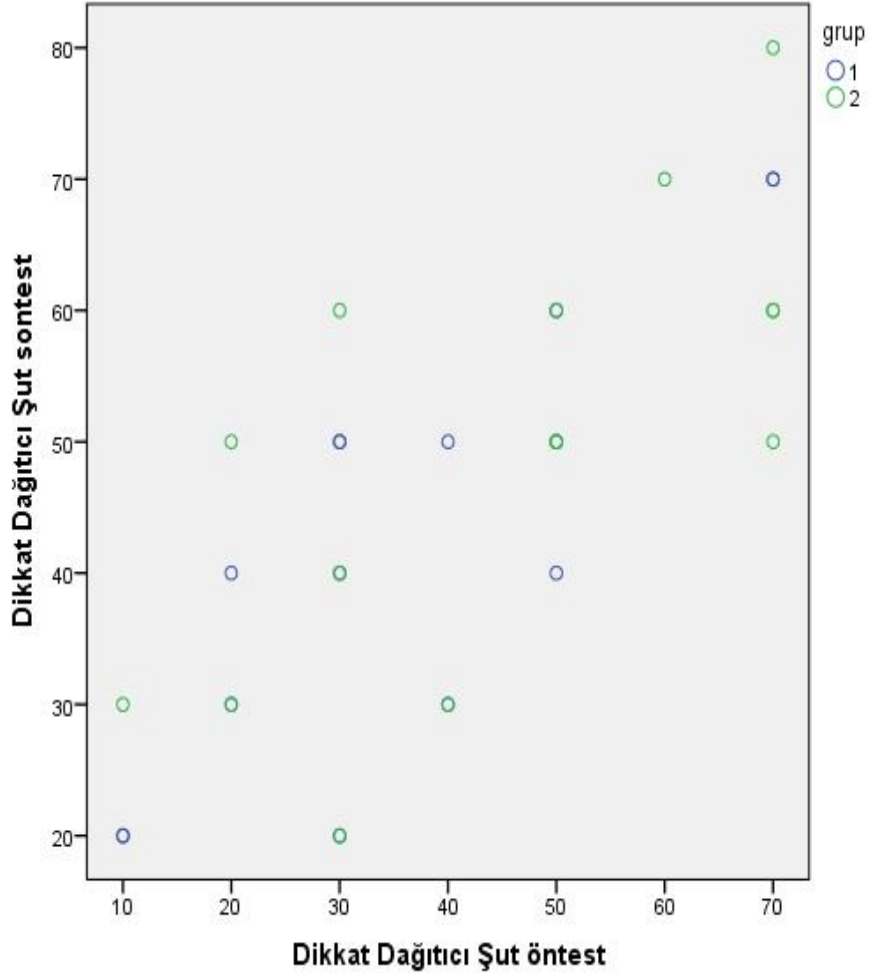
Şekil 14. Konsantrasyon Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Normal şut isabet öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 15’de görülmektedir.



Şekil 15. Normal Şut İsabet Puanı Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

Dikkat dağıtıcı şut isabet öntest puanı ile sontest puanları arasındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin saçılım diyagramı Şekil 16’da görülmektedir.



Şekil 16. Dikkat Dağıtıcı Şut Şut İsbet Puanı Öntest ve Sontest Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı

8. ÖZGEÇMİŞ

Adı	Osman	Soyadı	URFA
Doğum Yeri	Konya	Doğum Tarihi	23.01.1992
Uyruğu	T.C.	Tel	
E-mail	osmanurfa42@gmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans		
Lisans	Hacettepe Üniversitesi – Eğitim Bilimleri Enstitüsü – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	2013
Lise	Korualan Lisesi	2009

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
Psikolojik Danışman	Milli Eğitim Bakanlığı	2013 - Devam

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	İyi	Orta	Orta

Yabancı Dil Sınav Notu

YDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
65	-	-	-	-	-	-	-	-

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	87,36	87,76	73,32
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Microsoft Office Programları (Word, Exel, Power Point...)	Çok iyi
SPSS	İyi