



Bireysel ve Takım Sporcularının Psikolojik Performans Stratejilerinin İncelenmesi

Ahmet ARSLAN

Dr. Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, ahmetarslan82@gmail.com

Erhan ŞAHİN

Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Orhan ŞAHİN

Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı

Özet

Bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının psikolojik performans stratejilerinin incelenmesidir. Çalışmaya farklı spor branşlarında yarışan 60'ı kadın (%35,5), (\bar{X} yaş=18,72±3,46), 109'u erkek (%52,8), (\bar{X} yaş=19,28±4,98) olmak üzere toplam 169 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada sporcuların demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, milli durum ve spor deneyimi) içeren Kişisel Bilgi Formu ile sporcuların psikolojik performans stratejilerini ölçmek için Miçooğulları (2017) tarafından Türkçeye geçerliliği ve güvenilirliği çevrilen, Thomas vd. (1999) tarafından geliştirilen TOPS ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 Paket Programı kullanılmıştır. Sporcuların psikolojik performans stratejilerinin cinsiyet, branş ve milli durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için verilere T-Testi uygulanmıştır. Spor deneyim süresi değişkenleri ile envanterden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, psikolojik performans stratejileri alt boyutlarından negatif düşünme alt boyutunda takım sporcularının puanları bireysel sporculara oranla daha yüksek ortalamaya sahip iken; imgeleme alt boyutunda bireysel sporcuların puanları takım sporcularına oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca hedef, imgeleme, kendinle konuşma alt boyutları sonuçlarına göre milli sporcuların puanları milli olmayan sporculara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Spor, Takım Sporu, Psikolojik Performans.

Examining the Psychological Performance Strategies of Individual and Team Athletes

Abstract

The aim of this study is to examine the psychological performance strategies of individual and team athletes. A total of 169 athletes, 60 women (35.5 %), (\bar{X} age=18,72±3,46), and 109 men (52,8 %), (\bar{X} age=19,28±4,98), competing in different sports branches, voluntarily participated in the study. In the study, with the Personal Information Form containing the demographic information of the athletes (gender, age, national status and sports experience) and the TOPS scale, which was translated into Turkish by Miçooğulları (2017) and developed by Thomas vd. (1999), was used to measure the psychological performance strategies of the athletes. SPSS 25 Package Program was used in the analysis of the data. In order to determine whether the psychological performance strategies of the athletes differ according to gender, branch and national status variables, T-Test was applied to the datas. Pearson's correlation analysis was used to determine the relationship between the variables of sports experience time and the scores obtained from the inventory. As a result, while the scores of the team athletes in the negative thinking sub-dimension of the psychological performance strategies sub-dimensions were

higher than the individual athletes; in the imagination sub-dimension, it was determined that individual athletes' scores were higher than team athletes. In addition, according to the results of the sub-dimensions of goal, visualization, and talking with yourself, it was determined that the scores of national athletes had a higher average than non-national sportsmen.

Keywords: Individual Sport, Team Sport, Psychological Performance.

Giriş

Günümüzde fiziksel ve fizyolojik kapasitedeki mükemmellik, sportif performans için önemli birer bileşen olsa da sporcuyla daha üst seviyelere çıkarmada yeterli görülmemektedir. Psikolojik özellikler sportif performansın önemli belirleyicileridir. Sporcuların optimal performans sergilemesi için fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanında psikolojik özelliklerini de geliştirmek durumundadır. Nitekim ulusal ve uluslararası alan yazında spor psikolojisi üzerine odaklanan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Nicholls ve Polman, 2007; Berengüü ve ark., 2013; Arı ve ark., 2020; Yarayan ve Ayan, 2018; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Kılıç, 2019; Yarayan ve ark., 2020).

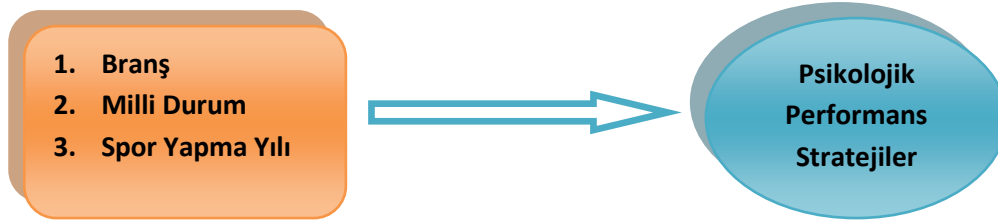
Son yıllarda zihinsel antrenmanın önemi her geçen gün artmaktadır. Performans seviyesini en üst düzeye çıkarmaya çalışan araştırmacılar, sporcuyla psikolojik beceri antrenmanları ile desteklemektedir. Nitekim ülkemizde psikolojik becerilerle ilgili hem uygulama boyutunda (Çavdar ve Kaya, 2021; Özdal ve ark., 2013; Kulak Kerkez ve Aktaş, 2011; Aslan, 2015) hem de teorik olarak (Cankurtaran, 2020; Çiftçi, Tolukan ve Yılmaz, 2021; Yarayan ve İlhan, 2018; Öner ve Cankurtaran, 2020; Kaplan ve Andre, 2021) ortak paydası sporcunun gelişimi ve performans bileşeni olan farklı örneklem gruplarında birçok araştırmanın olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında psikolojik performans stratejilerinin ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, Kendi kendine konuşmada sporcu bilinçli bir şekilde pozitif yöntemle kendi ile konuşursa kaygı ve stresini kontrol altında tutabilir. Kendi kendine konuşmada pozitif düşünme ve olumlama etkinlikleri oldukça önemlidir (Ekmekçi, 2017, s. 89). Duygusal kontrol, ön yargıların algıyı belirlemesindeki en temel faktör zihinsel süreçler sonucunda ortaya çıkan duygulardır (Baltaş ve Baltaş, 2012, s. 38). Harekete geçme ise düşündüğünü eyleme geçirme sürecidir (Bozkurt, 2010, s. 32-33). Kaygı ve stres durumunda negatif düşüncelerin devreye girmesi ile performans bozulur. O yüzden stresli durumu ve negatif duyguları kontrol altında tutmak için söyleyebileceğimiz kelime veya hareketler ise; kendine gel, toparlan, odaklan gibi ifadeler olabileceği gibi parmak şıklatmak, yumruk sıkma ve gözleri sıkıca yummak gibi hareketler de olabilir (Ekmekçi, 2017, s. 111-113). Gevşeme ise fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak aktivitenin ya da gerilimin yokluğuyla karakterize edilir (Syer ve Connolly, 1998, s. 33-35). Son olarak ise dikkat kontrol, düşünme, algılama ve hayal etmeden oluşan psikolojik fonksiyonların bilinçli bir şekilde harekete geçirilmesidir. Dikkat yoğunluğu ise insanları bu bilinçli hareketlendirmeyi gerçekleştirmesini sağlayan yetenek olarak ifade edilir. Yukarıda verilen bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının psikoloji performans stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. “Betimsel tarama, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk ve ark., 2014).” Araştırma modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören farklı spor branşlarında faal olarak spor yaşamına devam eden 60’ı kadın (%35,5), (\bar{X} yaş=18,72±3,46) 109’u erkek (%52,8), (\bar{X} yaş=19,28±4,98) olmak üzere toplam 169 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş, milli durum ve spor deneyimiyle ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği

Thomas ve ark., (1999) tarafından geliştirilen TOPS ölçeği Miçooğulları (2017) tarafından Türkçeye geçerliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin Orijinal hali 64 madde şeklindedir ancak faktör analizi sonucunda ölçek 60 maddeye düşürülmüştür. Ölçek iki bölümden oluşmakta ve her bölümün kendi içinde 8 alt boyutu yer almaktadır. Ölçeğin, 30 madde olan müsabaka bölümü içinde; harekete geçme, otomatiklik, duygusal kontrol, hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma ve negatif düşünme alt boyutları yer alırken 30 madde olan antrenman bölümü içinde ise: harekete geçme, otomatiklik, duygusal kontrol, hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma ve dikkat kontrol alt boyutları bulunmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi şeklindedir. Her alt boyut 4 maddeden oluşurken otomatiklik alt boyutu hem müsabaka hem antrenman boyutunda 2 maddeyi içermektedir Uyarılma çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,88 olarak tespit edilmiştir (Miçooğulları, 2017). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha katsayısı ,85 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Çözülmesi ve Yorumlanması

Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin ve uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik

dolduran 9 kişinin ve Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değerler analizi sonucunda ise 4 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 169 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini saptamak amacıyla çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılımı gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu kapsamda psikolojik performans stratejilerinin branş ve milli durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için verilere T-Testi uygulanmıştır. Spor yapma yılı değişkenleri ile envanterden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson ise korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Psikolojik Performans Stratejilerinin Branş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	Ss	f	t	df	p
Hedef	Bireysel	72	14,194	1,925	,728	1,951	167	,053
	Takım	97	13,628	1,816				
Gevşeme	Bireysel	72	15,180	2,585	1,143	,775	167	,440
	Takım	97	15,525	3,055				
Negatif Düşünme	Bireysel	72	14,333	2,034	1,694	2,808	167	,006*
	Takım	97	15,299	2,332				
Otomatiklik	Bireysel	72	5,763	1,496	2,072	1,511	167	,133
	Takım	97	6,154	1,775				
İmgeleme	Bireysel	72	16,277	2,819	,052	2,456	167	,015*
	Takım	97	15,185	2,887				
Harekete Geçme	Bireysel	72	16,500	2,716	,873	,077	167	,939
	Takım	96	16,468	2,512				
Kendinle konuşma	Bireysel	72	15,722	2,979	,479	1,025	167	,307
	Takım	97	15,226	3,199				
Duygusal Kontrol	Bireysel	71	15,098	3,176	,172	,227	167	,820
	Takım	97	14,979	3,482				

Tablo 1’de Sporcuların psikolojik performans stratejilerinin branş değişkenine göre incelendiğinde, hedef ($t_{(167)}= 1,951, p>.05$), gevşeme ($t_{(167)}= 1,143, p>.05$), otomatiklik ($t_{(167)}= 1,511, p>.05$), harekete geçme ($t_{(167)}= ,077, p>.05$), kendinle konuşma ($t_{(167)}= 1,025, p>.05$), duygusal kontrol ($t_{(167)}= ,227, p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Negatif düşünme ($t_{(167)}= 2,808, p>.05$), imgeleme ($t_{(167)}= 2,456, p>.05$), alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında; negatif düşünme alt boyutunda takım sporcuların bireysel sporculara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, imgeleme alt boyutunda ise bireysel sporcuların takım sporcularına oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Psikolojik Performans Stratejilerinin Milli Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Durum	N	□	Ss	f	t	df	p
Hedef	Evet	72	14,403	1,801	,194	2,682	167	,008*
	Hayır	97	13,598	1,867				
Gevşeme	Evet	72	15,649	2,695	,048	,876	167	,382
	Hayır	97	15,241	2,944				
Negatif Düşünme	Evet	72	14,421	2,145	,279	1,934	167	,055
	Hayır	97	15,125	2,282				
Otomatiklik	Evet	72	5,912	1,442	2,396	,421	167	,675
	Hayır	97	6,026	1,778				
İmgeleme	Evet	72	16,614	2,328	3,585	3,160	167	,002*
	Hayır	97	15,160	3,047				
Harekete Geçme	Evet	72	16,660	2,466	,039	,630	167	,530
	Hayır	96	16,392	2,662				
Kendinle konuşma	Evet	72	16,280	2,540	4,400	2,555	167	,011*
	Hayır	97	15,008	3,289				
Duygusal Kontrol	Evet	71	15,267	3,585	,981	,651	167	,516
	Hayır	97	14,910	3,231				

Tablo 2’de Sporcuların psikolojik performans stratejilerinin milli durum değişkenine göre incelendiğinde, gevşeme ($t_{(167)} = ,876$, $p > .05$), negatif düşünme ($t_{(167)} = 1,934$, $p > .05$), otomatiklik ($t_{(167)} = ,421$, $p > .05$), harekete geçme ($t_{(167)} = ,630$, $p > .05$), duygusal kontrol ($t_{(167)} = ,651$, $p > .05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Hedef ($t_{(167)} = 2,682$, $p > .05$), imgeleme ($t_{(167)} = 3,160$, $p > .05$), kendinle konuşma ($t_{(167)} = 2,555$, $p > .05$), alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında; bu alt boyutlarda (hedef, imgeleme, kendinle konuşma) milli sporcuların milli olmayan sporculara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Psikolojik Performans Stratejilerinin Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

n=169		Hedef	Gevşeme	Negatif Düşünme	Otomatiklik	İmgeleme	Harekete Geçme	Kendinle konuşma	Duygusal Kontrol
Spor	r	,066	,122	,008	,022	,001	,113	,072	,150
Yılı	p	,396	,114	,916	,778	,989	,146	,352	,052

Tablo 3’te Sporcuların psikolojik performans stratejilerinin spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde, hedef ($r = ,066$; $p > .05$), gevşeme ($r = ,122$; $p > .05$), negatif düşünme ($r = ,008$; $p > .05$), otomatiklik ($r = ,022$; $p > .05$), imgeleme ($r = ,001$; $p > .05$), harekete geçme ($r = ,113$;

$p > .05$), kendinle konuşma ($r = .072$; $p > .05$), duygusal kontrol ($r = .150$; $p > .05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma-Sonuç

Sportif müsabakalarda sporcuların başarılı bir performans gösterebilmeleri için uğraştıkları spor dalı ile ilgili yeterli fiziksel yapı, beceri, yetenek, teknik, taktik, strateji vb. olgularla beraber psikolojik açıdan iyi olma haline de ihtiyaçları vardır. Psikolojik olarak sağlıklı bir yapıya sahip olmayan/olamayan bir sporcunun müsabaka esnasında yeterince güdülenmesi ve başarı göstermesi beklenemez. Özellikle üst düzey performans sporu (elit sporu/sporcu) ile uğraşan sporcuların ilgili spor branşını kendilerine meslek edindiklerinden ve bu işten maddi kazanç elde ettiklerinden başarılı olamamaları durumunda takımlarına fayda sağlayamayacaklardır. Ve bu durumda belki de istenmeyen sporcu konumuna bile gelebileceklerdir. Bu açıdan bir sporcunun her yönüyle yani hem fiziksel, hem psikolojik hem de diğer etkenler (yetenek, beceri, teknik, taktik, oyun stratejisi ve bilgisi) ile beraber yeterli düzeyde olması gerekmektedir (Erdoğan ve ark. 2014, 195).

Duygusal açıdan rahat olan bir sporcunun/sporcuların gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalarda iyi olması, kendisinden istenilen performansı göstermeleri beklenebilir. Bu durum onların müsabakaları kazanmaları açısından önemli bir etken olabileceği gibi antrenörün, teknik adamın, yöneticilerin güven ve takdirlerini kazanmalarını da sağlayacaktır. Bilhassa antrenörlerin güvenini kazanan sporcuların diğerlerine göre daha başarılı olmaları söz konusudur. Diğer açıdan bir sporcu her ne kadar fiziksel olarak yaptığı spor dalına uygun bir yapıda olsa da, duygusal olarak iyi olmazsa antrenörlerinden destek göremeyeceği gibi bir bocalama durumu yaşaması olasıdır. Bu durumda hata yapması ve başarısız olması da beklenebilmektedir. Psikolojik açıdan iyi olmayan bir sporcu bu olumsuzlukların yanında çevresiyle iletişim sorunu da yaşayacaktır. Tüm bunlar sporcunun performansını olumsuz etkileyeceği gibi başarısızlığı ve takım içi verimsizliği de beraberinde getirecektir.

Psikolojik etmenlerin sporcu performansına olan etkisini birçok araştırmacı incelemiştir. Cox (1998) spor psikolojisini, psikoloji prensiplerinin spor ortamındaki uygulamalarını araştırmıştır. Bu uygulamalar içerisinde psikolojik beceri antrenmanları, gevşeme, motivasyonu sürdürme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, özgüveni artırma, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, düşünce kontrolleri gibi becerileri geliştirmek için antrenman planları ve programları yer almaktadır. Altıntaş ve Akalan (2008), zihinsel antrenmanın spor psikolojisindeki önemine değinmiştir. Sporcuların duygusal, zihinsel, davranışsal gelişimlerinde ve problemlerin çözümünde kullanılan zihinsel antrenmanın, etkili bir araç olduğunu belirtmektedir. Diğer bir araştırmada özellikle üst düzey sporcularda psikolojik performansı iyi olan bir sporcunun diğer sporculara göre fiziksel olarak daha dayanıklı olacağını ifade eden Cox (2012), psikolojik performansın sporcular için önemine değinmiştir. Başka bir çalışmada ise, hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin; antrenmanın yeri, antrenör, antrenman metodları ve ekipmanları, sosyo-ekonomik durum, beden dili, uyarılmışlık düzeyi, rakip, seyirci, aile, arkadaş, eğitim durumu, hakem, konsantrasyon, kişilik, iletişim, motivasyon, mola, psikolojik antrenmanlar olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan ve ark. 2014).

Araştırmada bulgulardan hareketle; katılımcı sporcuların psikolojik performans stratejilerinin branş değişkenine göre test sonuçlarına bakıldığında; hedef, gevşeme, otomatiklik, harekete

geçme, kendinle konuşma ve duygusal konuşma faktörleri açısından herhangi bir anlamlı farklılık görülmezken; negatif düşünme ve imgeleme boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre negatif düşünme alt boyutu sonuçları incelendiğinde takım sporuyla uğraşan sporcuların puanlarının bireysel sporla uğraşan sporculara göre yüksek olduğu görülmektedir. Diğer açıdan imgeleme alt boyutunda ise; bireysel sporla uğraşan sporcuların puanlarının takım sporu ile uğraşan sporculara göre yüksek olduğu görülmektedir.

İmgeleme olayı zihinde canlandırma, görselleştirme ya da zihinsel prova olarak bilinmektedir. Sporcuların fiziksel antrenmanlarının yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaları gerektiğini ifade eden Altıntaş ve Akalın (2008), zihinsel antrenmanların zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak iki şekilde alındığını vurgulamaktadır. Özellikle sporcularda zihinsel uygulamada; zihinsel imgelemenin beyinde görsel olarak canlandırılması şeklinde belirtilmektedir (Altıntaş ve Akalın 2008,40). Bayköse (2014) araştırmasında sporcuların psikolojik performans alt boyutlarından kendinle konuşma ve imgeleme düzeylerinin optimal performans duygu durumlarının önemli belirleyiciler olduğunu ifade etmektedir. Yazar ayrıca başka bir araştırmasında (2017), sporcuların motivasyonel kendinle konuşma düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven düzeyinin artacağını belirtmektedir. Güvendi ark. (2018) çalışmalarında Amerikan futbolu sporcularının psikolojik performans stratejileri puanlarının arttıkça sporcuların karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme puanlarının arttığını belirtmektedir. Sporcuların duygularını kontrol edebilmesi, olumlu düşünebilmesi, imgeleme ile harekete geçme psikolojik performans stratejileri puanları arttıkça dışa dönüklük puanlarının da arttığını vurgulamaktadır (Güvendi ve ark. 2018). Araştırmalarda da görüldüğü gibi sporcunun performansı açısından sporda imgeleme olayı arttıkça diğer psikolojik durumların da olumlu yönde seyir gösterdiği görülmektedir. Çalışmamızda bireysel sporcularda imgeleme puanları yüksek görülmektedir. Bireysel sporcular gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalarda rakiple bire bir mücadele etmektedir. Dolayısıyla her türlü hamle ve müdahale ile kendileri karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durumda her pozisyona kendileri karar vermek zorunda olduklarından müdahale öncesi olayı zihinlerinde canlandırıp imgeleme yapmaları olasıdır, denilebilir.

Araştırmada tablo 2’de ortalamalar dikkate alındığında hedef, imgeleme, kendinle konuşma milli sporcuların milli olmayan sporculara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Güvendi ve ark. (2019), çalışmasında Amerikan futbolu sporcularının mevkiye göre (8 hafta süreyle verilen psikolojik performans eğitimi sonunda) müsabaka boyutunda kendi kendine konuşma, imgeleme ve harekete geçme ile hücum oyuncularının lehine; antrenman boyutunda kendi kendine konuşma, hedef belirleme ve gevşeme ile hücum oyuncularının lehine anlamlı farklılık tespit edildiğini vurgulamaktadır. Yıldırım ve Sunay (2009), çalışmalarında performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri arasında milli sporcu olma isteğinin önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Milli takım sporcusu olma isteğinin spora başlamada etkisinin çok fazla olduğunu ayrıca sporcuların milli takım sporcusu olarak milli formayı taşıyarak ülkesini uluslararası müsabakalarda temsil etmek istediklerini belirtmektedir. Altıntaş ve ark. (2013), araştırmasında sporcuların güdülenme düzeylerinin optimal performans duygu durumları üzerinde etkili olduğunu bildirmektedir. Bu araştırmaların çalışmamızla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Diğer bir açıdan Gürer ve ark. (2018) ise, doğa sporu (dağcılık, yamaç paraşütü, kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü) değişkenine psikolojik performans arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmektedir. Bu durum çalışmamızla

çelişse de araştırmadaki tüm örneklem grubunun psikolojik performans değerlerinin birbirine yakın olduğu ifade edilmektedir (Gürer ve ark. 2018).

Sporcuların psikolojik performans stratejilerinin spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde (tablo 3), hedef, gevşeme, negatif düşünme, otomatiklik, imgeleme, harekete geçme, kendinle konuşma, duygusal kontrol alt boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Erdoğan ve Karataş (2019) araştırmasında sporcuların şiddet düzeyleri ile psikolojik durum alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğunu ve buna göre kadın sporcuların şiddet düzeyi ile psikolojik durum alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğunu belirtmektedir. Sporcuların bilgisayar oyun bağımlılığı ile psikolojik performansları arasında ilişki olup/olmadığı üzerine araştırma yapan Bedir ve ark. (2019), katılımcı sporcuların psikolojik beceri ve alt boyutları toplam puanları ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Bedir ve ark. 2019). Ayrıca bilgisayar oyun bağımlılığının sporcuların hedef belirleme becerisini anlamlı düzeyde yordadığını vurgulamaktadır. Gürer ve ark. (2018) araştırmasında doğa sporlarıyla uğraşan sporcularda psikolojik etmenlerin sportif performansa önemli derecede etki ettiğini belirtmektedir. Ayrıca sporcular için psikolojik yeterliğin kişisel bir özellik olduğunu; sporcunun psikolojik gelişimine karar verme ve risk alma gibi faktörlerle beraber katkı sağladığını vurgulamaktadır (Gürer ve ark. 2018). Araştırmalarda genelde performansla psikolojik etkenlerin ilişkili olduğu sonuçlar görülmektedir. Zihinsel antrenmanın fiziksel antrenmanla birlikte kullanılması sonucunda en iyi verimin alındığı bir gerçektir. Önemli olan zihinsel antrenmanın uygulanmasından önce, sporcuların bireysel farklılıklarının ortaya konulması ve ihtiyaç duyulan planının yapılması gerektiğini ifade eden Altıntaş ve Akalan (2008) göre, zihinsel antrenman, yapılan sporun ve sporcunun niteliklerine göre çeşitli stratejiler içermektedir. Bilhassa sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır. (Altıntaş ve Akalan 2008,40). Spor/sporcu performansı özellikle oyunda elde edilen olumsuz sonuçlar, sporcunun bedeni, başkalarıyla kurduğu ilişki ve doğal ortamdaki duygu ve düşünceler tarafından belirlenir. Spor performansı ancak bu ilişkilerde daha iyi anlaşılabilir (Altıntaş ve ark. 2009). Bir sporcunun sportif performansının artmasını sağlamak çeşitli değişkenlere (antrenman, beslenme, zihinsel ve duygusal gelişim) bağlıdır. Sporcudan beklenen düzeyde başarının elde edilmesi için bu etkenlerin iyileştirilmesi ve sporcuya kazandırılması gerekir.

Kaynaklar

Altıntaş, A., Akalan C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1) 39-43.

Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, H.F. (2013). Elit Sporcularda Durumsal Güdülenme ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki İlişki, Pamukkale Journal of Sport Sciences, Vol.4, Special Issue, Pg:14-21.

Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students, Progress in Nutrition, 22.

Aslan, Ö. (2015). Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 Yaş), Zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi.

Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2012). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi.

Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Bayköse, N. (2017). Sporcuların kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bedir, D. Erhan, E.S., & Akkuş, Y. (2019). Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Sporcuların Psikolojik Becerilerini Etkiler Mi? Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:21, S:1(A), ISSN:1302-2040.

Berengüi, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés de Los Fayos, E. J., Caravaca, E. C., & Martínez-Abellán, A. (2013). Fundamental psychological skills in Olympic Wrestling Cuadernos de Psicología del Deporte, 12 (2), 19-22.

Bozkurt, S. (2009). Sportif Performansa Psikolojik Bakış, Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, 5,1:28-37.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 3. Baskı Ankara: Pegem Akademi.

Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(1), 13-29.

Cox, R.H. (1998). Sport Psychology: Concepts and Applications (4th ed.), WCB/Mc Graw Hill, Boston: 4.

Cox, R.H. (2012). Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed., New York: McGraw-Hill, 297-298.

Çavdar, E., & Kaya, M. (2021). Zihinsel Canlandırmanın Sirkadiyen Ritme Göre Dart Atış Performansına Etkisi. Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(1).

Çiftçi, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerileri ile Sürekli Sportif Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26(1), 151-162.

Ekmekçi, R. (2016). Hakemlikte Zihinsel Hazırlık. Ankara: Detay.

Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde). Ankara: Detay.

Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 219-228.

Erdoğan, E. & Karatas, Ş. (2019). Kadın Sporcuların Şiddet Eğilimi İle Psikolojik Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, C:1, S:2, ISSN: 2667-8985

Erdoğan, N., Zekioğlu, A. & Dorak, F. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. International Journal of Science Culture and Sport, July, ISSN: 2148-1148

Gürer, B., Bektaş, F., & Kural. B. (2018). Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches, 9(2): 74-85.

Güvendi, B., Güçlü, M., & Işım, T.A. (2018). Korumalı Futbol (Amerikan Futbol) Sporcularının Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Performans Stratejileri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki, İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, C:8, S:2, ISSN 2630-6077

Güvendi, B., Güçlü, M., ve Işım T.A. (2019). Psikolojik Performans Stratejileri Uygulamalarının Bazı Bağımsız Değişkenlere Göre İncelenmesi. Volume 14 Issue 3, 2019, p. 1499-1512.

Kaplan, E., & Andre, H. (2021). Investigation of the Relationship Between Mental Training and Sports Injury Anxiety. Turkish Journal of Sport and Exercise, 23(1), 1-8.

Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(1), 99-115.

Kılıç, M. (2019). Sosyolojik Açıdan Sporda Şiddet Olgusu: Bütüncül Bir Bakış, Muhakeme Dergisi, 2(1), 83-98.

Kulak, A., Kerkez, F. İ., & Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.

Miçooğulları, B. O. (2017). Reliability and validity of the Turkish language version of the Test of Performance Strategies. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 73.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Science*, 25(1), 11-31

Öner, Ç., & Cankurtaran, Z. (2020). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.

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

Syer, J. & Connolly, C. (1998). Sporcular için antrenman rehberi. (E. Umur, Çev.). Ankara: Bağırhan.

Tabachnick, L., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.

Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Science*, 17(9), 697-711.

Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi, *Journal of International Social Research*, 11(60).

Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Examination of mental toughness levels of individual and team sports players at elite level according to various variables, *Journal of International Social Research*, 11(57), 992-999.

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & İlhan, L. (2020). Futbolculuk seviyesi prososyal ve antisosyal davranışların bir belirleyicisi midir? *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 125-133.

Yıldırım, Y. & Sunay, H. (2009) Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009, VII (3) 103-109.