

## Gaziantep Olimpiyat Hazırlık Merkezindeki Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi<sup>1</sup>

Burak Güner<sup>2</sup>Gamze Peksayılır<sup>2</sup>Mehmet Satıcı<sup>2</sup>Uğur Abakay<sup>2</sup><sup>2</sup>Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep

### Özet

Bu çalışmanın amacı Gaziantep Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların psikolojik performans durumlarını belirlemektir. Araştırma bu konuda az çalışma olması bakımından ve sporcu performansındaki psikolojik etmenlerin ortaya konması açısından önem arz etmektedir. Araştırmanın evrenini 2015-2016 yılındaki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezindeki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise Gaziantep Olimpiyat Hazırlık Merkezinde Gaziantep'te yer alan 45 sporcular oluşturmuştur. Araştırmada Loehr (1986) tarafından geliştirilen ve daha sonra Türkçeye uyarlanmış sporcunun zihinsel becerilerinin profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri kullanılmıştır. Sonuçta özgüven, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında psikolojik performans açısından anlamlı farklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Psikolojik performansın sporcular için önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Başarının artması ve sporcu performansının daha üst seviyelere çekilebilmesi için sporculara psikolojik desteklerin verilmesi ve bu konuda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

*Anahtar kelimeler:* Spor, Performans, Psikoloji

## The Research Of The Psychological Performance Of The Athletes In Gaziantep Olympic Preparation Centre

### Abstract

The aim of this research is to determine the psychological performance status of the athletes in Gaziantep Olympic Preparation Centre. This research is rather crucial in that it reveals the psychological factors of the athletes' performance and there is limited research on this subject. The centre of the research is consisted of the athletes in Turkey Olympic Preparation Centre in 2015-2016. The example is consisted of 45 athletes from Gaziantep in Turkey Olympic Preparation Centre. "Psikolojik Performans Envanteri", which was developed by Loehr J:E: (1986), was, then, translated into Turkish, reveals the mental ability of the athlete is used in this research. Consequently, in the sub-dimensions of self-confidence, the control of attention, visualization, the control of imagination, motivation level, positive energy and manner control are crucial in terms of psychological performance ( $p<0.05$ ). It can be said that psychological performance is an important factor for athletes. In order to increase the success and for the highest performance of the athlete, it is suggested that there should be given psychological support to athletes and there should be done more research in this subject.

*Key words:* Sport, Performance, Psychology

<sup>1</sup> Bu çalışma 3. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## Giriş

Fiziksel aktivitenin, yetişkinlerin ruh sağlığı açısından kayda değer bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak aktif olan yetişkinlerin, benlik kavramı ve özsaygılarının güçlü, atılganlık, güven ve duygusal dengelerinin ise artmış olduğu söylenmektedir (Eysenck ve ark. 1982). Performans bir işi yapan bireyin, bir grubun ya da bir teşebbüsün o işle amaçlanan hedefe yönelik olarak nereye varabildiği diğer bir ifadeyle neyi sağlayabildiğinin nicel (miktar) ve nitel (kalite) olarak anlatımı şeklinde tanımlanmaktadır (Tınaz, 1999).

Günümüz sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporunun bir de psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır (Tavacıoğlu, 1999). Birçok üst düzeydeki sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları düşünülmektedir (Koç, 2004).

Sportif başarıda, zihinsel faktörler içinde, konsantrasyon yeteneği, baskıyla başa çıkma, karşılaşılan problemlerde toparlanabilme, güven, motivasyon ve karşılaşmaya hazırlık gibi psikolojik durumlar etkili olmaktadır (Goldenberg, 1998). Sporcu ve antrenörlerle yapılan görüşmelerde olimpiyatların diğer oyunlara benzemediği, çok fazla güç harcamaya gereksinim duyulan en büyük organizasyon olduğu belirtilmiştir (Gould, 2001). Günümüz olimpiyat oyunlarının ya da benzeri uzun süreli hazırlık gerektiren turnuvaların sporcuların baskı altına girmelerine, dışa dönüklüklerinin azalmasına, sosyal etkinliklerinin sınırlandırılmasına, analitik düşüncelerinde ve bunun sonucu olarak yaptıkları hata miktarının da artmasına neden olmaktadır (Koruç, 2003).

Pensgaard ve Duda (2003) ise, olimpiik sporcularda stres kaynaklarını tanımlarken dört başlık altında toplamayı tercih etmektedirler. Bunlar; performansla ilişkili stres, psiko-sosyal stresler, dışsal stres ve sakatlanma stresidir. Farklı birçok araştırmacı da psikolojik etmenleri inceleme altına almıştır. Duyguların, sporsal yaşantının niteliği ve performans değişkenlerinde rol oynadığı belirtilmiştir. Gerçek de spor literatüründe duygusal tepkilerin sonucuyla ve önceki yaşantıların her ikisinin de

yerine yenilerinin konulmasıyla ilişki bulunur (Cerin ve ark., 2000). Bireysel sporlarda, performans değerlerini tespit etmek bunlar üzerine etki edecek reçeteler düzenlemek ve takip etmek takım sporlarına göre çok daha kolaydır (Özkara, 2002).

Bu çalışmanın amacı Gaziantep Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların psikolojik performans durumlarını belirlemektir. Araştırma bu konuda az çalışma olması bakımından ve sporcu performansındaki psikolojik etmenlerin ortaya konması açısından önemlidir.

### Yöntem

Araştırmanın evrenini 2015-2016 yılındaki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezindeki sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezinde Gaziantep yer alan sporcular oluşturmuştur. Araştırmaya toplamda 45 erkek sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılanların % 84,4 ünü 17-20 yaş aralığındaki sporcular oluşturmuştur. Sporcuların çoğunluğunu (% 71.1) lisede okuyanlar oluşturmuştur. Sporcuların % 53.3 spora 12-13 yaşında başladığını belirtmiştir. Sporcuların % 48.9 u 4-7 yıl aralığında spor yaptığını belirtmiştir.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak için iki adet anket uygulanmıştır. Birinci bölümde, sporcuların demografik özellikleri ile ilgili bilgileri sorgulayan 4 soru yer almaktadır. İkinci bölümde ise Loehr J.E. (1986) tarafından geliştirilen ve sporcunun zihinsel becerilerinin profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri yer almaktadır. Envanterde sporcuların; özgüven (1,8,15,22,29,36.sorular), olumsuz enerji (2,9,16,23,30,37.sorular), dikkat kontrolü (3,10,17,24,31,38.sorular), görselleştirme ve imgeleme kontrolü (4,11,18,25,32,39.sorular), motivasyon seviyesi (5,12,19,26,33,40. sorular), olumlu enerji (6,13,20,27,34,41.sorular) ve tutum kontrolü (7,14,21,28,35,42.sorular) alanlarını içeren, psikolojik becerilerin seviyesini ölçmeyi amaçlayan toplam 42 soru bulunmaktadır. 5'li Likert tipi kapalı uçlu ölçek soru tipine göre hazırlanan envanterin cevap seçenekleri; "her zaman", "sık sık", "bazen", "nadiren" ve "hiçbir zaman" seklindedir. Ankette yer alan 1, 2, 3, 9, 10, 14, 15 ,16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38. soruların seçenekleri 1'den 5'e doğru; 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42. Soruların

seçenekleri ise 5'ten 1'e doğru puanlanmaktadır. Her alanda alınan 6-19 puan arası özel dikkat gerektirir, 20-25 puan arası geliştirilmesi gerekir, 26-30 puan arası çok iyi beceri düzeyidir (Loehr, 1986; Sucan, 2012). Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması çalışmaları yapılmıştır. Türkçeye çevrilmiş olan psikolojik Performans Envanterinin rahatlıkla Türk toplumuna uygulanabileceği söylenmiştir (Sucan, 2012). Araştırmamızda güvenilirlik analizi için hesaplanan "Cronbach Alfa" iç tutarlılık katsayısı Özgüvende 0.49, olumsuz enerjide 0.51, dikkat kontrolünde 0.41, görselleştirme ve imgeleme kontrolünde 0.41, motivasyon seviyesinde 0.51, olumlu enerjide 0.32 ve tutum kontrolünde 0.50 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Veriler toplanmadan önce araştırmanın amacı ve öneminden bahsedilmiştir. Veriler 10–20 Mart 2016 tarihleri arasında Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Gaziantep şubesinde sporcuların dinlenme zamanlarında araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 16.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Öncelikle verilerle ilgili fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistiklere bakılmıştır. Veriler normal ve homojen dağılım göstermiştir. Verilerin demografik değişkenler ile ilişkisini incelenmesinde, niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, gruplar arası karşılaştırmalarında bağımsız örneklem (Independent samples) t testi kullanılmıştır. İki'den fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1:** Sporcuların Psikolojik Performans puanlarının yaş değişkenine göre dağılımları

	Yaş	N	X	SS	F	P
Öz Güven	17-20 yaş	38	15,4737	2,52273		
	21-23 yaş	5	15,8000	3,27109	1,286	,287
	24-27 yaş	2	12,5000	3,53553		
Olumsuz Enerji	17-20 yaş	38	17,9737	3,57534		
	21-23 yaş	5	18,6000	2,50998	1,005	,375
	24-27 yaş	2	14,5000	6,36396		
Dikkat Kontrolü	17-20 yaş	38	18,8158	3,52486		
	21-23 yaş	5	17,4000	,89443	3,497	<b>,039</b>
	24-27 yaş	2	12,5000	4,94975		
Görselleştirme ve İmgeleme kontrolü	17-20 yaş	38	12,3947	2,98229		
	21-23 yaş	5	10,6000	2,70185	1,340	,273
	24-27 yaş	2	10,0000	2,82843		
Motivasyon seviyesi	17-20 yaş	38	13,1579	3,38140		
	21-23 yaş	5	12,8000	2,58844	1,161	,323
	24-27 yaş	2	9,5000	3,53553		
Olumlu Enerji	17-20 yaş	38	13,9474	2,35897		
	21-23 yaş	5	13,0000	2,34521	1,199	,312
	24-27 yaş	2	11,5000	4,94975		
Tutum Kontrolü	17-20 yaş	38	13,2632	3,53885		
	21-23 yaş	5	14,6000	3,36155	,456	,637
	24-27 yaş	2	12,0000	5,65685		

Yapılan LSD analizlerinde dikkat kontrolü alt boyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). En belirgin farklılık 17-20 yaş ile 24-27 yaş arasında çıkmıştır. 17-20 yaşındaki sporcular daha dikkatli gözükmektedir.

Ortalamalara bakıldığında psikolojik performans puanlarının yüksek olmadığı görülmektedir.

**Tablo 2:** Sporcuların Psikolojik Performans puanlarının eğitim durumuna göre dağılımları

	Eğitim Durumu	N	X	SS	F	P
Öz Güven	İlköğretim	3	14,3333	,57735		
	Lise	32	15,1562	2,80678	1,095	,344
	Lisans	10	16,4000	2,31900		
Olumsuz Enerji	İlköğretim	3	21,0000	6,08276		
	Lise	32	17,6875	3,66709	1,227	,303
	Lisans	10	17,6000	2,17051		
Dikkat Kontrolü	İlköğretim	3	23,3333	1,52753		
	Lise	32	17,9375	3,78399	3,435	<b>,042</b>
	Lisans	10	18,3000	2,11082		
Görselleştirme ve İmgeleme kontrolü	İlköğretim	3	13,0000	3,00000		
	Lise	32	12,1875	3,19715	,343	,711
	Lisans	10	11,5000	2,32140		
Motivasyon seviyesi	İlköğretim	3	12,0000	1,00000		
	Lise	32	12,5312	3,48253	1,650	,204
	Lisans	10	14,6000	2,87518		
Olumlu Enerji	İlköğretim	3	14,6667	2,88675		
	Lise	32	13,3750	2,37935	1,183	,316
	Lisans	10	14,6000	2,59058		
Tutum Kontrolü	İlköğretim	3	9,3333	,57735		
	Lise	32	13,0938	3,63104	4,226	<b>,021</b>
	Lisans	10	15,4000	2,36643		

Analiz sonuçlarında dikkat kontrolü ve tutum kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). LSD analizlerinde dikkat kontrolü alt boyutunda

İlköğretim ile lise ve lisans öğrenimi arasında farklılıklar bulunmuştur. İlköğretim eğitim durumuna sahip olanların dikkat kontrolü daha yüksektir. Tutum kontrolü alt boyutunda ise öğrenim grupları arasında istatistiksel olarak ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). En belirgin ilişki ilköğretim ile lisans öğrenimine sahip olan gruptur. Lisans öğrenimine sahip olan grubun tutum kontrolü daha yüksektir. Ortalamalara bakıldığında psikolojik performans puanlarının dikkat kontrolü alt boyutundaki ilköğretim durumu hariç düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 3:** Sporcuların Psikolojik Performans puanlarının spor yapmaya başlama yaşına göre dağılımları

	Spora başlama yaşı	N	X	SS	F	P
Öz Güven	6-8 Yaş	2	15,0000	2,82843		
	9-11 Yaş	4	17,5000	2,38048		
	12-13 Yaş	24	14,6667	2,54809	2,266	,079
	14-16 Yaş	13	16,4615	2,50384		
	17 Yaşından sonra	2	13,0000	1,41421		
Olumsuz Enerji	6-8 Yaş	2	18,0000	4,24264		
	9-11 Yaş	4	17,0000	2,70801		
	12-13 Yaş	24	18,1667	3,93056	,161	,957
	14-16 Yaş	13	17,8462	3,15822		
	17 Yaşından sonra	2	16,5000	6,36396		
Dikkat Kontrolü	6-8 Yaş	2	18,0000	,00000		
	9-11 Yaş	4	19,7500	1,50000		
	12-13 Yaş	24	18,7917	3,87836	,539	,708
	14-16 Yaş	13	17,2308	3,67772		
	17 Yaşından sonra	2	18,5000	4,94975		
Görselleştirme ve İmgeleme kontrolü	6-8 Yaş	2	8,0000	1,41421		
	9-11 Yaş	4	13,0000	1,41421	2,813	,038
	12-13 Yaş	24	12,8333	3,10213		

	14-16 Yaş	13	11,6923	2,35884		
	17 Yaşından sonra	2	8,0000	2,82843		
	6-8 Yaş	2	14,5000	3,53553		
	9-11 Yaş	4	18,0000	4,96655		
Motivasyon seviyesi	12-13 Yaş	24	12,6667	2,79233	3,801	<b>,010</b>
	14-16 Yaş	13	12,1538	2,67227		
	17 Yaşından sonra	2	10,0000	1,41421		
	6-8 Yaş	2	12,0000	1,41421		
	9-11 Yaş	4	15,7500	2,87228		
Olumlu Enerji	12-13 Yaş	24	13,7083	2,38618	2,369	<b>,069</b>
	14-16 Yaş	13	14,0000	2,19848		
	17 Yaşından sonra	2	10,0000	,00000		
	6-8 Yaş	2	12,5000	2,12132		
	9-11 Yaş	4	17,5000	3,87298		
Tutum Kontrolü	12-13 Yaş	24	12,6250	3,35977	2,805	<b>,038</b>
	14-16 Yaş	13	14,1538	3,18450		
	17 Yaşından sonra	2	9,5000	,70711		

Analiz sonuçlarında Görselleştirme ve İmgeleme kontrolü, Motivasyon seviyesi ve tutum kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). LSD analizlerinde Görselleştirme ve İmgeleme kontrolü alt boyutunda tüm gruplar arasında farklılık bulunmuştur. En belirgin farklılık 6-8 yaşında spora başlayanlar ile 12-13 yaşında spora başlayanlar ve 17 den sonra spora başlayanlar arasındadır. Motivasyon seviyesi alt boyutunda 9-11 yaşında spora başlayanlar ile 12-13 yaş, 14-16 yaş ve 17 yaşından sonra spora başlayanlar arasında ilişki saptanmıştır. 9-11 yaşında spora başlayanların motivasyon seviyesi daha yüksektir. Tutum kontrolü alt boyutunda 9-11 yaşında spora başlayanlar ile 12-13 yaşında spora başlayanlar ve 17 yaşında başlayanlar arasında ilişki bulunmuştur. 9-11 yaşında spora başlayanların tutum kontrolü daha yüksektir. Ortalamalara bakıldığında psikolojik performans puanlarının düşük olduğu görülmektedir.



**Tablo 4:** Sporcuların Psikolojik Performans puanlarının spor yapma yılına göre dağılımları

	Spor yapma yılı	N	X	SS	F	P
Öz Güven	1-3 yıl	18	14,5556	2,57184		
	4-7 yıl	22	15,8636	2,66003	1,941	,138
	8-11 yıl	2	18,5000	,70711		
	12-15 yıl	3	14,6667	2,08167		
Olumsuz Enerji	1-3 yıl	18	18,7222	3,78551		
	4-7 yıl	22	17,1364	3,62919	,653	,586
	8-11 yıl	2	18,5000	,70711		
	12-15 yıl	3	18,0000	3,00000		
Dikkat Kontrolü	1-3 yıl	18	19,4444	4,20395		
	4-7 yıl	22	17,4545	3,15817	1,362	,268
	8-11 yıl	2	20,5000	2,12132		
	12-15 yıl	3	17,3333	1,15470		
Görselleştirme ve İmgeleme kontrolü	1-3 yıl	18	11,7222	3,61053		
	4-7 yıl	22	12,6818	2,35809	1,685	,185
	8-11 yıl	2	13,5000	,70711		
	12-15 yıl	3	9,0000	2,00000		
Motivasyon seviyesi	1-3 yıl	18	11,7222	2,46876		
	4-7 yıl	22	13,5000	3,59563	2,875	<b>,048</b>
	8-11 yıl	2	18,0000	1,41421		
	12-15 yıl	3	13,0000	3,60555		
Olumlu Enerji	1-3 yıl	18	13,2778	2,42064		
	4-7 yıl	22	13,9545	2,33966	3,170	<b>,034</b>
	8-11 yıl	2	18,0000	,00000		
	12-15 yıl	3	12,0000	1,00000		
Tutum Kontrolü	1-3 yıl	18	11,2778	3,13998	6,116	<b>,002</b>

---

4-7 yıl	22	14,6818	3,15302
8-11 yıl	2	18,5000	,70711
12-15 yıl	3	12,6667	1,52753

---

Analiz sonuçlarında Motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). LSD analizlerinde motivasyon seviyesi alt boyutunda 1-3 yıldır spor yapanlar ile 8-11 yıldır spor yapanlar arasında anlamlılık vardır. 8-11 yıldır spor yapanların motivasyon seviyesi daha yüksektir. Olumlu enerji alt boyutunda 1-3 yıl ile 8-11 yıldır spor yapanlar; 4-7 yıl ile 8-11 yıldır spor yapanlar; 8-11 yıldır spor yapanlar ile diğer gruplar arasında ilişki vardır. En belirgin fark olarak 8-11 yıldır spor yapanların olumlu enerjisinin yüksek olması göze çarpmaktadır. Tutum kontrolü alt boyutunda 1-3 yıldır spor yapanlar ile 4-7 ve 8-11 yıldır spor yapanlar; 8-11 yıldır yapanlar ile 12-15 yıldır spor yapanlar arasında ilişki bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında psikolojik performans puanlarının düşük olduğu görülmektedir.

### Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızda Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi Gaziantep ilindeki sporcuların psikolojik performansları ile ilgili belirgin sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Psikolojik etmenlerin sporcu başarısına önemli derecede etki ettiği düşünülmüştür. Bu durumdan yola çıkarak ileriye ışık tutacak sonuçlar ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Middleton ve ark. (2004), araştırmasında sporcuların psikometrik özelliklerinin güçlü olası gerektiğine değinmiştir. Araştırmamızda (Tablo 1) sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik performansları incelenmiş ve en belirgin psikolojik performans farkının 17-20 yaş ile 24-27 yaş arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 17-20 yaşındaki sporcuların daha dikkatli olduğu gözükmemektedir. Ortalamalara bakıldığında psikolojik performans puanlarının yüksek olmadığı görülmektedir. Sucan (2012) araştırmasında her alanda alınan 6-19 puan arasının özel dikkat gerektirdiği, 20-25 puan arasının geliştirilmesi gerektiği, 26-30 puan arası çok iyi beceri düzeyi olduğunu belirtmiştir. Buna dayanarak sporcuların yaşa göre psikolojik performanslarının düşük olduğu söylenebilir. Sporun özünü hareket etme, oyun oynama, yarışma, rekabet ve performans gösterme gibi temel davranışlar ve

özellikler oluşturur. Optimal ve üstün bir performansa ulaşmak ancak insanın psikofizik bütünlüğü açısından bir yanı ile insanın biyolojik yeti ve yeteneklerinin geliştirilip yetkinleştirilmesine, bir yanıyla da psikolojik olarak amaca uygun bir biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesine bağlıdır (Konter, 2003). Araştırmalar göstermektedir ki psikolojik performans başarı için önemli bir faktördür.

Araştırmamızda (Tablo 2) sporcuların psikolojik performans puanlarının eğitim durumuna göre dağılımları incelenmiştir. İlköğretim, lise ve lisans öğrenimi gören sporcuların dikkat kontrolü ve tutum kontrolü ile anlamlı farklılıklar görülmüştür. İlköğretim seviyesindeki sporcuların lise ve lisans düzeyi sporcularına göre dikkat kontrollerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tutum kontrolü alt boyutunda ise lisanstaki sporcuların lise ve ilköğretim düzeyi sporcularına göre tutum kontrolü daha yüksektir. Literatürde psikolojik performans üzerine çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden bazı araştırmacılar farklı çalışmalarda üzerinde durmuşlardır. Harmison (2011), araştırmasında spor ve farklı alanlarda en üst düzey performansın nasıl elde edilebileceğini incelemiştir. Spor psikologları bu konuyu araştırmaya başlamıştır. Çalışmada 2 farklı model üzerinde durmuş ve psikolojinin üst seviye performansta önemli olduğu vurgusu yapmıştır. Araştırmamızda psikolojik performans puanlarının düşük olması eğitim durumu açısından olumsuz bir sonuç doğurmaktadır. Buna bakılarak eğitim durumunun psikolojik performansa olumlu etki etmediği söylenebilir. Ayrıca sporculara eğitim hayatları boyunca psikolojik açıdan motivasyon ve özgüven v.s gibi konularda yeterli eğitim ve bilgi verilmediği de tartışılabilir.

Araştırmamızın bu kısmında (Tablo 3) sporcuların psikolojik performans puanlarının spor yapmaya başlama yaşına göre dağılımları incelenmiştir. Analiz sonuçlarında görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi ve tutum kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak ilişki bulunmuştur. Görselleştirme ve İmgeleme kontrolü alt boyutunda tüm yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 9-11 Yaşında spora başlayanların görselleştirme ve imgeleme kontrolünün en yüksek olduğu, 6-8 Yaş aralığında ve 17 Yaşından sonra spora başlayanların ise en düşük olduğu saptanmıştır. Motivasyon seviyesi alt boyutunda 9-11 yaşında spora başlayanlar ile 12-13 yaş, 14-16 yaş ve 17 yaşından sonra spora başlayanlar arasında ilişki saptanmıştır. Motivasyon seviyesi en yüksek olanlar 9-11

yaşında spora başlayanlar olarak belirlenmiştir. Buna göre erken yaşta spora başlamak önemlidir. Çocukların spor yapma ve başarılı olması konusunda daha istekli olması motivasyonlarının yüksekliği ile ilişkilendirilebilir. Spora yeni başlayanların deneyimi arttıkça motivasyonu da artacaktır şeklinde yorum yapılabilir. Buna bağlı olarak bir şaşırtıcı diğer sonuç motivasyon seviyesi en düşük olanlar ise 17 yaşından sonra spora başlayanlar olarak belirlenmiştir. Bu durumda spora erken başlamak sporcunun psikolojik performansı açısından önemlidir. Tutum kontrolü ölçeğine baktığımız zaman ise 9-11 Yaşında spora başlayanların en yüksek tutum kontrolüne sahip olduğu, 17 yaşından sonra spora başlayanların ise en düşük tutum kontrolüne sahip olduğu görülmektedir. Sporda yüksek performansı, ödüllendirmenin ve tatmin olma gücünün tetiklediği sonucuna varılmıştır. Bu durumun psikolojik sürece etki ettiği de çalışmalarda ortaya konmuştur (Privette ve Bunderick, 1997).

Araştırmamızın bu kısmında ise (Tablo 4) sporcuların psikolojik performans puanlarının spor yapma yılına göre dağılımları incelenmiştir. Analiz sonuçlarında motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak ilişki saptanmıştır. Yapılan analize göre 8-11 yıldır spor yapan sporcuların motivasyon seviyesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yani erken spora başlayanların motivasyonu daha yüksektir. Bu durum sporcunun başarıya aç olması ile ilişkilendirilebilir. Aynı şekilde 8-11 yıldır spor yapan sporcuların olumlu enerji alt boyutunun da daha yüksek olduğu görülmektedir. Tutum kontrolü alt boyutu için ortalamalara bakıldığında ise psikolojik performans puanlarının düşük olduğu görülmektedir. Erken yaşların spordaki başarı için önemli olduğu düşünülmektedir. Sporu uzun süre yapmak sporcuların olumlu enerji seviyelerini de yükseltmiştir. Özellikle 8-11 yıldır spor yapan sporcular daha fazla olumlu enerjiye sahiptir. Bu durum o zamana kadar yapılan antrenmanların karşılığı olarak başarı gelmesi ile ilişkili olabilir. Özdal ve ark. (2013), fiziksel antrenman ile birlikte zihinsel antrenman uygulamasının etkili olduğuna değinmiştir. Buna göre psikolojik performans ve psikoloji spora başarı için önemli bir etkidir. Günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Üstün bir performans için sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve amaca uygun biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir (Konter, 2003).

Sonuç olarak, psikolojik performans sporcular için önemli bir etmendir. Motivasyon seviyesi, dikkat kontrolü, olumlu enerji, görselleştirme ve imgeleme kontrolü ve tutum kontrolünün psikolojik performans için önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spora erken yaşta başlamak psikolojik performans için önemlidir. Sporcuların başarılarının artırılması ve psikolojik performanslarının üst seviyeye çekilmesi için spor psikologları ile çalışılarak yeni projeler geliştirilebilir. Bunun yanında sporcuların daha farklı sosyal etkinliklere katılması sağlanarak serbest saatlerinin daha verimli geçirmesi sağlanabilir. Bu önerilerin psikolojik performansı arttıracığı düşünülmüştür.

### Kaynaklar

- Cerin E., Szabo A., Hunt N., Williams C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *J Sport Sci*, 18(5): 605-626.
- Eysenck H.J, Nias D.K.B, Cox D.N. (1982). Sport and personality. *Adv Behav. Res. Ther.* (4):1-56.
- Goldenberg A.S. (1998). Sports Slump Busting, *Human Kinetics, Illionis*, 3-11.
- Gould D. (2001). Sport psychology and Nagano Olympic Games: The case of the USA. In G. Tenenbaum (Ed). *The Practice of Sport Psychology*. (pp 49-76). Montgantown: Fitnes International Technology Inc.
- Harmison R.J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, (1):3-18.
- Koç H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Koruç Z. (2003). Uzun süreli hazırlık gerektiren oyunlarda karşılaşılan sorunlar. *Olimpik Antrenör*, (1): 10-11.
- Konter E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. Dokuz Eylül Yayınları.
- Loehr J.E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports Achieving Athletic Excellence*, The Stephen Grene Press, New York, 157-160.

- Middleton S. C., Marsh H.W., Martin A.J., Richards G. E., Savis J., Perry Jr,C., Brown R. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough?. *International Journal of Sport Psychology*. 35(2): 91-108.
- Özdal M., Akcan F., Abakay U., Dağlıoğlu Ö. (2013). Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi, *Spor ve Performansları Araştırmaları Dergisi*, 4: 40-46.
- Özkara A. (2002). *Futbolda testler*. İlkın Matbaacılık, Ankara.
- Pensgaard A.M., Duda J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, (17): 253-267.
- Privette G., Bundrick C.M. (1997). Psychological processes of peak, average, and failing performance in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4):323-334.
- Sucan S. (2012). *Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi*. Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Tavacıoğlu L. (1999). *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırınan Yayımevi.
- Tınaz P. (1999). "Performans Değerleme Sistemlerinin Önemi ve Türkiye'deki Uygulamalarına İlişkin Bir İnceleme", *Celal Bayar Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı:5, 389-406.