

On Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özsaygı, GÜdülenme, Dikkat ve Şut İSabet Oranı Üzerine Etkisi

Effect of Ten Weeks Psychological Skill Training on Anxiety, Motivation, Self-Esteem, Attention and Shot Performance of Youth Soccer Players

Araştırma Makalesi

Osman URFA, F. Hülya AŞÇI
Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZ

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, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranlarına olan etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini 2016-2017 yılında Süper Toto Süper Ligde oynayan profesyonel bir futbol kulübünün U16 ve U17 erkek altyapı futbol takım oyuncuları 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, D2 Dikkat Testi ve şut parkuru kullanılmıştır. Ölçme araçları psikolojik beceri antrenman programı başlamadan bir hafta önce öntest kapsamında, uygulama bittikten bir

ABSTRACT

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. The sample of this study consisted of soccer players from U16 and U17 team players of one soccer club which competed at Turkish Super league during 2016-2017 season. 30 soccer players were selected by using convenient sampling 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

hafta sonra ise sontest kapsamında uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarının sontest puanlarını karşılaştırmak için tek faktörlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik beceri antrenmanına katılan genç futbolcuların özsaygı ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık görülürken somatik kaygı, endişe, güdülenme ve şut isabet puanlarında farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, performans öncesi rutin, konsantrasyon ve kendini izleme teknikleri kullanılarak hazırlanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı genç futbolcuların özsaygı ve dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik beceri antrenmanı, Kaygı, Güdülenme, Dikkat, Özsaygı

Key Words

Psychological skill training, Anxiety, Motivation, Self-esteem, Attention

Giriş

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 performans ulaşmaları için fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik hazırlığı 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 (özsaygı, konsantrasyon, duygu-düşünce kontrolü...) göre

psychological skill training. Data were analysed by using Analysis of Covariance (ANCOVA). The results of the study indicated that the psychological skill training program had a significant influence on self-esteem and attention but there was no significant differences in somatic anxiety, worry, motivation and shooting performance between experimental and control group. 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' self-esteem and attention levels positively.

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 arttırmalarını sağlayan eğitimlerdir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Psikolojik beceri antrenmanı sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek onların performanslarını arttırma, fiziksel becerilerini geliştirme, spordan daha fazla doyum almalarını ve kişisel gelişimlerini sağlama konularında yardımcı olmaktadır (Horn ve diğ., 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 sağlık, dayanıklılık, benlik saygısı, öz-yeterlilik ve özsaygı gibi birçok pozitif psikolojik becerileri olumlu yönde geliştirdiğini

bulmuşlardır. Bois ve diğ. (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 ve diğ. (2013) ragbi sporcularıyla hedef belirleme, içsel konuşma, imgeleme, rutin tekniklerini kullanarak sporcuların performans algılarında olumlu gelişme; Beauchamp ve diğ. (1996) golfçülerle gevşeme egzersizleri, imgeleme, konsantrasyon, kendini izleme (self monitoring) tekniklerini kullanarak sporcuların motivasyon ve performansta artışı; Thomas ve Fogarty (1997) golfçülerle imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini kullanarak sporcuların olumsuz duygu-düşüncelerde azalma, zihinsel hazırlık stratejilerinde gelişme; Horn ve diğ. (2011) softball sporcularıyla hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini kullanarak sporcuların karar veme becerilerinde ve özyeterlik düzeylerinde artışı; Mamassis ve Doganis (2004) tenisçilerle hedef belirleme, içsel konuşma, konsantrasyon, rutin ve imgeleme tekniklerini kullanarak sporcuların kaygı düzeylerinde azalma, özsaygı ve performansta artışı; Wolfram ve Micklewright (2011) binicilerle hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, içsel konuşma, konsantrasyon ve imgeleme tekniklerini kullanarak yaptığı çalışmada sporcuların performansında artışı; Thelwell ve diğ. (2006) ise futbolcularla gevşeme egzersizleri, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini kullanarak sporcuların performansında artış sağladıkları psikolojik beceri antrenman programları vardır.

Ülkemizde uygulamalı spor psikolojisi çalışmaları incelendiği zaman zihinsel antrenman temelli çalışmalara (Aktop, 2008; Akkarpat, 2014; Aldemir ve diğ., 2014a; Aldemir ve diğ., 2014b; Elçi ve diğ., 2013; Kulak ve diğ., 2011; Özçelik, 2012; Özdal ve diğ., 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 arttırmak için, Akkarpat (2014) basketbolcularla imgeleme temelli yaptığı çalışmada sporcuların serbest atış performansını geliştirmek, özsaygı düzeyini arttırmak ve kaygı düzeyini azaltmak için; Aldemir ve diğ. (2014a) imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların problem çözme becerisini geliştirmek için; Aldemir ve diğ. (2014b) imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların benlik algısını geliştirmek için; Elçi ve diğ. (2013) imgeleme temelli çalışmasında yüzücülerin serbest stil dönüş becerilerini geliştirmek için; Kulak ve diğ. (2011) gevşeme ve imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların motor becerilerini (dinamik denge, esneklik, sürat) geliştirmek için; Özçelik (2012) gevşeme ve imgeleme temelli çalışmasında hentbolcuların yarışma kaygısını azaltmak ve müsabaka performansını geliştirmek için ve Özdal ve diğ. (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 antrenmanının takım ruhu, özsaygı ve kaygı üzerindeki 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; Özçelik, 2012), kaygı düzeyi (Akkarpat, 2014; Miçooğulları, 2013; Özçelik, 2012), özsaygı düzeyleri (Miçooğulları, 2013) ve motor becerileri (Kulak ve diğ., 2011) üzerinde az miktarda çalışma olmasına rağmen, sporcuların güdülenme, konsantrasyon becerileri üzerinde hiç çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ile genç futbolcularla hedef belirleme,

imgemeleme, içsel konuşma, performans öncesi rutin, konsantrasyon ve kendini izleme (self monitoring) teknikleri kullanılarak yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının onların kaygı düzeylerinin azaltılması, özsaygı, güdülenme ve dikkat düzeylerinin geliştirilmesinin yanında şut isabet oranlarının da artırılması amaçlanmaktadır.

Ülkemizde farklı yaşlardan ve farklı branşlardan sporcularla farklı psikolojik beceri antrenman programları uygulanarak sonuçların tartışılması gerekmektedir. Yurt dışı kaynaklı yapılan çalışmaların yanında ülkemiz koşullarında yapılan uygulamalı çalışmaların az olması bu çalışmanın önemini arttırmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilecek veriler daha sonra yapılacak olan çalışmaların planlanmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. 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 düşünülmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmaya katılan sporcular olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Seçilen futbolcular U16 ve U17 takımlarından birinde aktif olarak spora devam etmektedirler. Araştırmaya katılan futbolcuların 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 oyuncularını oluşturmaktadır. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 30 oyuncu katılmıştır. Bu oyuncuların 15'i deney ($x_{\text{yaş}}=15.27\pm 0.60$), 15'i kontrol ($x_{\text{yaş}}=16.13\pm 0.64$) grubudur. Kontrol grubu belirlenirken, deney grubuna en yakın yaş ve tecrübeye sahip olan sporcu grubu seçilmiştir. Deney grubunun ortalama 7.00 ± 2.42 yıl, kontrol grubunun ise ortalama 7.93 ± 1.53 yıl futbol altyapı tecrübeleri vardır. Arlı ve Nazik (2001) ve Büyükköztürk ve diğ. (2016) 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.

Veri Toplama Araçları: Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik bilgilerini 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 özsaygılarını ölçmek amacıyla "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Kendine Güven alt boyutu)" ve sporcuların dikkat düzeylerini ölçmek amacıyla "D2 Dikkat Testi" kullanılmıştır. Sporcuların şut isabet puanlarını ölçmek amacıyla takımın antrenörü ve yardımcı antrenörü ile birlikte düzenlenen parkurda kaleye şut kullanmaları sağlanmıştır. Veri toplama araçları aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Sporcuların yaşını, oynadığı takımı, spora başlama yaşını, milli sporcu olma durumunu ve spor yaşını soran 5 sorudan oluşmaktadır.

Sporda Kaygı Ölçeği-2 (SAS 2): Smith ve diğ. (1990) tarafından geliştirilen Sporda Kaygı Ölçeği, Smith, Smoll, Cumming ve Grossbard tarafından 2006 yılında revize edilmiştir. 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 alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlık değerleri sırasıyla .84, .82 ve .75' dir (Smith ve diğ., 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 değişmektedir ve cronbach alfa katsayısının içsel tutarlılığı somatik kaygı için 0.65, endişe için 0.78 ve konsantrasyon için 0.67 olarak bulunmuştur (Karadağ ve Aşçı, 2015).

Sporda Güdülenme leği (SG): Pelletier ve diğ. (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme leği, Smith ve diğ. (2006) tarafından yeniden düzenlenerek 12 maddelik adölesan formu oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği etinkalp ve diğ. (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.

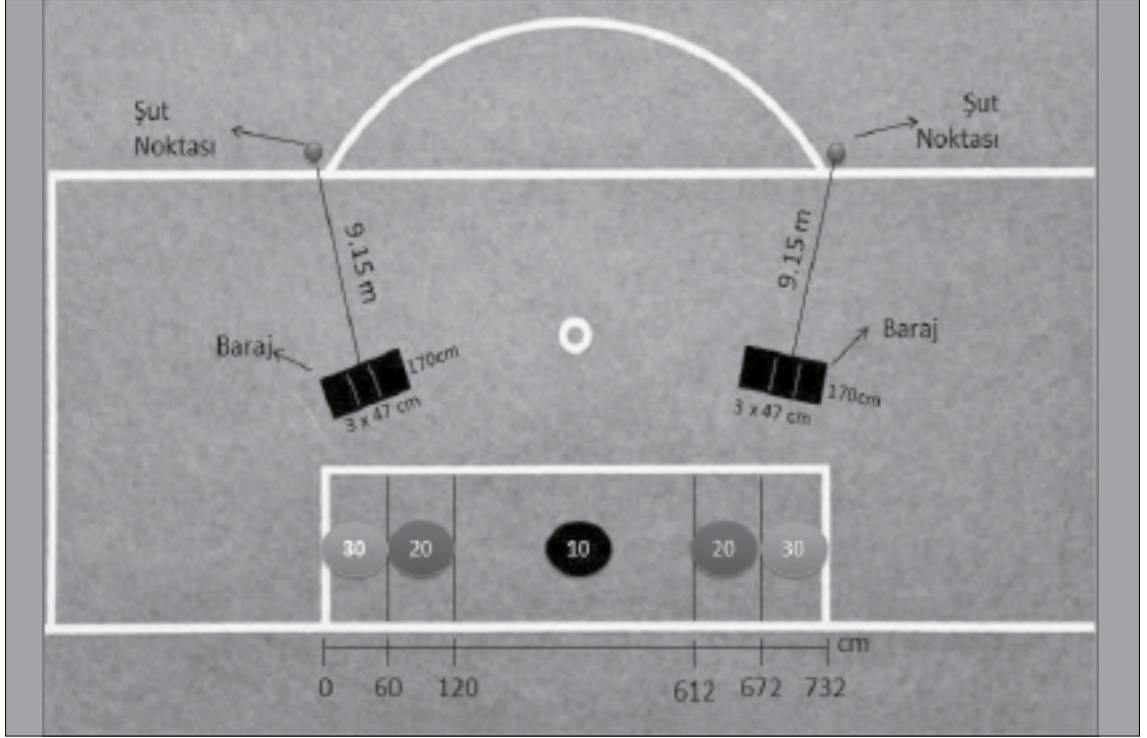
Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri: Marsh ve diğ. (1994) tarafından geliştirilen Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, geçerlilik ve güvenirlik alışması Marsh ve diğ. (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 11 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: Sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor 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 8 maddeden oluşan kendine güven alt boyutu kullanılmıştır. Bu alt boyut kendine güveni daha genel bir kavram olan özsaygı olarak ölçmektedir (rneğin, Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok). Bu alışma kapsamında spora özgü zgven yerine özsaygının llme nedeni, özsaygının özgüveni de içinde barındıran daha genel bir kavram olmasıdır (Marsh ve diğ., 1994).

D2 Dikkat Testi: D2 dikkat testi Brickenkamp tarafından 1962 yılında geliştirilmiştir ve birçok kez revizyondan geçirilmiştir (ağlar ve Koruç, 2006). Test temel olarak sreye bağlı olarak, seçici dikkati ölçmektedir. Görevin yapma hızı, kurallara uyma ve performans kalitesi ölçülen alt özelliklerdir (Yaycı, 2013). Bu zellik-

lerinden dolayı test sonucunda TM (işaretlenen 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 alışması Toker (1988) tarafından yapılmıştır. Bunun yanında ağlar ve Koruç (2006) testin Türk sporcuları üzerindeki geçerlik ve güvenirliğini, Yaycı (2013) ise 9-10 yaş grubu için geçerlik ve güvenirliğini test etmiştir. Yapılan geçerlik, güvenirlik çalışmaları incelendiği zaman D2 dikkat testinin dikkati ölçmede geçerli ve güvenilir bir test olduğu görülmektedir. Bu araştırma kapsamında sporculara ait seçici dikkat ve konsantrasyon puanları Toker (1988)'e göre oluşturulmuştur.

şut İsbet Puanı: Sporcuların şut isabet puanlarını belirlemek amacıyla takımın antrenörü, yardımcı antrenörü ve araştırmacı tarafından ortak bir şekilde belirlenen parkur (şekil 1) kullanılmıştır. Parkurda her bir sporcuya 3 kez normal şut, 3 kez de görsel ve işitsel dikkat dağıtıcılar eşliğinde şut kullanılmıştır. İşitsel ve görsel dikkat dağıtıcılar sporcuların bir müsabakada yaşadıkları durumlar düşünülerek antrenör ve araştırmacı tarafından belirlenmiştir. İşitsel dikkat dağıtıcılar sporcunun etrafından gelen "yapamazsın, dışarı atacasın, yine kaıracaksın, baraja takılacak..." gibi cümleler iken; görsel dikkat dağıtıcılar sporcunun en az 1 metre uzağında olacak şekilde atkı, forma sallama gibi görsel olarak sporcunun dikkatini dağıtacak hareketleri içermektedir. şutlar ceza sahası yayının kenarlarından olacak şekilde planlanmış ve sporcunun 9.15 m uzağına 3 adet baraj adam konulmuştur. Her bir baraj adam 47x170cm 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 1. Şut parkuru

Verilerin Toplanması/İşlem Yolu: Bu araştırmada genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat düzeyleri ve şut isabet oranı üzerinde psikolojik beceri antrenman programının etkisini incelemek amacıyla deneysel desenlerden "öntest - sontest kontrol gruplu desen" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen deney ve kontrol gruplarına 15'er sporcu seçilmiştir. Çalışmaya dâhil edilen sporculara veri toplama araçları uygulanmadan önce araştırmacı kendini tanıtarak, araştırmacının amacı, önemi ve yöntemi hakkında bilgilendirme yapmıştır. Seçilen sporcuların kendileri, antrenörleri, aileleri ve kulüp yöneticileri bilgilendirilmiştir. Aynı zamanda sporcuların kendisinden ve ailelerinde bilgilendirme ve onam formu alınmıştır. Araştırmacının uygulanması için Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü' den 09.01.2017 tarih, 52 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma kapsamında hazırlanan ölçme araçları ön-test ölçümleri oturumlar başlamadan 1 hafta önce uygulanmıştır. Sontest kapsamında hazırlanan ölçme araçları ise oturumlar bittikten 1 hafta sonra uygulanmıştır.

Psikolojik Beceri Antrenman Programı: Psikolojik beceri antrenman programı haftada 1 oturum, 45 dakika olacak şekilde, 10 hafta olarak planlanmıştır. Sporcularla yapılan psikolojik beceri antrenmanları incelendiği zaman çalışmaların genellikle 4-8 oturum arasında yapıldığı görülmektedir (Örneğin: Poland, 2007; Sheard ve Golby, 2006; Wolfram ve Micklewright, 2011; Zetou, Vernadakis, Bebetos ve Makrari, 2012). Bu araştırma kapsamında bağımlı değişken sayısının fazla olması nedeniyle 10 oturum yapılmasına karar verilmiştir. Bunun yanında her bir teknik ile ilgili hem bilgilendirmeye hem de uygulamaya yönelik oturumlar planlandığı için 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı planlanmıştır. Oturumlar Bilişsel Davranışçı yaklaşım temelinde planlanmıştır. Araştırma kapsamında bilişsel-davranışçı yaklaşım seçilmesinin sebebi egzersiz ve spor psikolojisinde, özellikle psikolojik beceri antrenmanı çalışmalarında, beceri öğretiminde en sık kullanılan ve en etkili olduğu düşünülen yaklaşım olduğunun düşünülmesidir (Fortin ve diğ., 2018). Oturumlar Weinberg ve Gould'un (2015) belirttiği şekilde bilgi-

lendirme, kazandırma ve uygulama aşamalarını içeren grup çalışmaları şeklinde yapılmıştır.

10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı, çalışmanın yazarları tarafından planlanmış ve uygulamalı spor psikoloji konusunda deneyime sahip uzmanların süpervizyonu eşliğinde devam etmiştir. Uygulamalar Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans eğitimi sırasında uygulamalı spor psikolojisi uygulama ve süpervizyon eğitimini tamamlamış olan birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Sporcuların özsaygı, güdülenme, kaygı, dikkat ve şut isabet gibi özelliklerinde gelişme sağlamak amacıyla zihinsel antrenman tekniklerinden hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma (self-talk), rutin, kendini izleme teknikleri (self-monitoring) ve konsantrasyon artırıcı çalışmalar yapılmıştır. Bu tekniklerin yanında çeşitli görseller, örnek sporcu videoları ve ev ödevlerinden yararlanılmıştır. Ek 1'de her bir oturum hakkında bilgi yer almaktadır.

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, özsaygı, dikkat ve şut isabet puanlarına ait ön-test puanları ortak değişken (covariate) olarak belirlenmiştir.

Kovaryans analizine geçmeden önce Rutherford (2001, s:126) tarafından yapılması gerekli görülen şu varsayımlar test edilmiştir: (1) Grup içi regresyon eğimleri (katsayıları) eşittir, (2) bağımlı değişken ve ortak değişken arasındaki ilişki doğrusaldır, (3) Ortalama puanları karşılaştırılacak örneklem bağımsızdır. Rutherford'a (2001, sf:127) göre bu varsayımlarından ikisinin karşılanması kovaryans analizi için uygundur.

Grup içi regresyon eğimleri 0.03 ile 0.98 arasındadır. Bağımlı değişken ve ortak değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığını belirlemek amacıyla saçılım grafikleri kullanılmıştır. Ortalama puanları karşılaştırılacak örneklem bir-birinden bağımsızdır ve bağımlı değişkene ait grupların normallik ve varyansların homojenliği varsayımını öğrenmek amacıyla kullanılan basıklık, çarpıklık ve Levene testi değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Bağımlı Değişkene Ait Tanımlayıcı İstatistikler.

	n	Ort	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
Özsaygı	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 İsbet	30	62.67	10.15	-0.16	-0.46	0.31
Dikkat Dağıtıcı Şut İsbet	30	46.00	16.73	0.03	-0.80	0.43

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Sporcuların Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Son Test Puanlarının ANCOVA Sonuçları.

	Grup	Deney	Kontrol	F	p	η
		Ort ± Ss	Ort ± Ss			
Somatik Kaygı	Öntest	1.43 ± 0.23	1.57 ± 0.45	1.49	0.23	0.05
	Sontest	1.39 ± 0.27	1.57 ± 0.49			
Endişe	Öntest	1.73 ± 0.69	1.72 ± 0.55	0.17	0.69	0.01
	Sontest	1.60 ± 0.45	1.61 ± 0.44			
Özsaygı	Öntest	4.97 ± 0.64	4.64 ± 0.57	7.56	0.01	0.22
	Sontest	5.13 ± 0.53	4.73 ± 0.50			
İçsel Güdülenme	Öntest	5.18 ± 0.73	5.08 ± 0.56	1.99	0.17	0.07
	Sontest	5.45 ± 0.68	5.20 ± 0.45			
Dışsal Güdülenme	Öntest	4.10 ± 1.09	4.33 ± 0.90	0.11	0.75	0.01
	Sontest	4.27 ± 0.94	4.50 ± 0.82			
Özdeşimle Düzenleme	Öntest	2.80 ± 1.57	3.30 ± 1.19	0.06	0.81	0.01
	Sontest	3.07 ± 1.49	3.53 ± 0.99			
Güdülenmeme	Öntest	1.40 ± 0.66	1.21 ± 0.38	0.70	0.41	0.03
	Sontest	1.33 ± 0.49	1.17 ± 0.28			
Seçici Dikkat	Öntest	72.27 ± 52.43	51.13 ± 45.12	4.59	0.04	0.15
	Sontest	49.20 ± 37.44	50.13 ± 35.59			
Konsantrasyon	Öntest	62.23 ± 28.24	53.76 ± 30.56	8.17	0.01	0.23
	Sontest	76.47 ± 22.13	59.79 ± 29.98			
Şut İsabet	Öntest	44.00 ± 15.92	54.00 ± 18.82	0.10	0.75	0.01
	Sontest	62.00 ± 11.46	63.33 ± 9.00			
Dikkat Dağıtıcı Şut İsabet	Öntest	36.67 ± 18.77	44.67 ± 20.66	0.14	0.71	0.01
	Sontest	42.67 ± 16.68	49.33 ± 16.68			

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

BULGULAR

Bu bölümde 10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, konsantrasyon ve şut isabet oranlarına olan etkisine dair bulgular yer almaktadır. Sporcuların kaygı, güdülenme, özsaygı, dikkat ve şut isabet puanlarına ait öntest puanları ortak değişken (covariate) olarak belirlenmiştir.

Tablo 2'de deney ve kontrol gruplarının düzeltilmiş öntest puanlarına göre sontest puanlarının ANCOVA sonuçları yer almaktadır. Öntest puanlarının ortak değişken olarak alındığı ANCOVA sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların özsaygı ($F_{(1,27)} = 7.56$; $p < .05$), seçici dikkat ($F_{(1,27)} = 4.59$; $p < .05$) ve konsantrasyon ($F_{(1,27)} = 8.17$; $p < .05$) puanlarında anlamlı farklılık varken somatik kaygı ($F_{(1,27)} = 1.49$; $p > .05$), endişe ($F_{(1,27)} = 0.17$; $p > .05$), içsel güdülenme ($F_{(1,27)} = 1.99$; $p > .05$), dışsal güdülenme ($F_{(1,27)} = 0.11$; $p > .05$), özdeşimle düzenleme ($F_{(1,27)} = 0.06$; $p > .05$), güdülenmeme ($F_{(1,27)} = 0.70$; $p > .05$), şut isabet ($F_{(1,27)} = 0.10$; $p > .05$) ve dikkat dağıtıcı şut isabet ($F_{(1,27)} =$

0.14 ; $p > .05$) puanlarında farklılık görülmemiştir. Anlamlı farklılık gözlenen bağımlı değişkenler için etki büyüklüğü hesaplanmış ve özsayı ($\eta=.22$), seçici dikkat ($\eta=.15$) ve konsantrasyon ($\eta=.23$) puanları için geniş (large) etki büyüklüğü (Büyüköztürk, 2012) sağlanmıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsayı, güdülenme, dikkat düzeylerine ve şut isabet oranlarına etkisini araştırmaktır. Yapılan deneysel uygulama futbol altyapılarında oynayan 16 yaş grubu erkek sporcularından oluşmaktadır ve örneklem grup uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu yüzden elde edilen bulgular benzer gruplara genellenebilmektedir. Araştırma kapsamında uygulanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında deney ve kontrol grubuna ait sporcuların somatik kaygı ve endişe puanlarında farklılık görülmemiştir. 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. 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 bulgu, bu araştırmada somatik kaygı ve endişe düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmamasını açıklayabilir. Somatik kaygı ve endişe düzeylerinde gelişme sağlayabilmek için gevşeme egzersizi gibi bedensel tekniklere daha fazla ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda deney grubunda yer alan futbolcuların özsayı düzeylerinde anlamlı artış gözlenmiştir. Sporcularda özsayı gelişiminde etkili olan çalışmalar arasında sporcuların başarılı olduğu anları düşünmeleri, hayal etmeleri, olumlu düşünmeleri, hedef belirlemeleri ve belirlenen hedefler doğrultusunda sürekli çalışmaları yer almaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu faktörler incelendiği zaman özellikle hedef belirleme, içsel konuşma ve imgeleme tekniklerinin sporcuların özsayı gelişiminde önemli rol oynadığı söylenebilir. Manzo, Mondin, Clark ve Schneider (2005) özellikle içsel konuşma tekniğinin etkili bir şekilde kullanılmasının özsayı geliştirdiğini; Lauer ve Chung (2010) da benzer şekilde özsayı 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 özsayı gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir. Perkos, Theodorakis ve Chroni (2002) basketbolcularla yaptığı çalışmada bu açıklamayı destekler nitelikte bulgulara ulaşmıştır. Perkos ve diğ. (2002) basketbolcularda içsel konuşma tekniğinin sporcuların özsayı düzeylerini arttırdığını ortaya koymuşlardır. Garza ve Feltz (1998) patencilerle imgeleme temelli yaptığı çalışmada, sporcuların özsayı düzeylerinin arttığını bulmuştur. Johnson, Hrycaiko, Johnson ve Halas (2004) da kadın futbolcularla yaptığı içsel konuşma temelli çalışmasında, sporcuların özsayı

düzeylerinde artış gözlemiştir. Benzer şekilde bilişsel tekniklerden olan imgeleme ile özsaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen Vurgun (2010), 344 sporcuyla yaptığı araştırma sonrasında imgeleme becerisi ile özsaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuştur. Bunların yanında Sheard ve Golby (2006) yüzücülerle yaptığı 7 haftalık psikolojik beceri antrenman programında; Miço-oğulları (2013) basketbolcularla yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programında; Nava-neethan 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; de Guast ve diğ. (2013) tekerlekli sandalye su kayağı (Water-Skiing) sporcularıyla iki aylık yaptığı psikolojik beceri antrenman programında; Olusaga ve diğ. (2014) antrenörlerle yaptığı 6 haftalık psikolojik beceri antrenman programında; Akkarpat (2014) basketbolcularla yaptığı imgeleme temelli zihinsel antrenman çalışmasında ve Özçelik (2012) de hentbolcularla yaptığı imgeleme temelli çalışmada sporcuların özsaygı düzeylerinde artış gözlemişlerdir. Öte yandan Wolfram ve Micklewright (2011) binicilerle ve Horn ve diğ. (2011) softball oyuncularıyla yaptığı psikolojik beceri antrenmanı sonrasında sporcuların özsaygı düzeylerinde farklılık gözlenmemiştir.

Araştırma sonucunda futbolcuların içsel güdülenme, dışsal güdülenme, özdeşimle düzenleme ve güdülenmeme alt boyut puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Olusaga ve diğ. (2014)'in antrenörlerle yaptığı çalışmada elde ettiği bulgular bu araştırma bulgularını desteklerken Slimani ve Cheour (2016), de Guast ve diğ. (2013), Sheard ve Golby (2006) ve Beauchamp ve diğ. (1996) tarafından elde edilen bulgular bu araştırma ile örtüşmemektedir. Sporcuların güdülenme düzeyleri üzerinde motivasyonel iklim, tükenmişlik, mükemmeliyetçilik, sakatlık, kaygı, esenlik, narsizm, profesyonellik, antrenör tutumu gibi birçok faktörün etkilidir (Clancy, Her-ring, MacIntyre ve Campbell, 2016). Dolayısıyla sporcuların güdülenme düzeylerini arttırmak amacıyla düzenlenen çalışmalarda tüm bu özel-

liklerin dikkate alınması gerekmektedir. Daha az sporcuyla daha uzun süre yapılan çalışmaların bu faktörleri de ele alabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında sürenin kısa olmasının ve sporcu sayısının fazla olmasının güdülenme düzeyinde farklılık görülmemesine yol açtığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda deney grubuna ait sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon puanlarında anlamlı gelişme görülmüştür. Sheard ve Golby (2006), de Guast (2013), Noh ve diğ. (2007) ve Hanrahan (1995) yaptığı çalışmalarda elde edilen bulgular bu araştırma sonuçlarını desteklerken; Olusaga ve diğ. (2014), Klockare (2014) ve Glynn ve diğ. (2009)'in yaptığı araştırma sonuçları bu araştırmanın sonuçlarını desteklememektedir. 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 çalışmaları 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 (2004) da konsantrasyon ve dikkati geliştirmek için hedef belirleme, performans öncesi rutin kullanma, tetikleyici kelimeler kullanma ve imgeleme çalışmalarını önermektedir. Moran (2004) 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 arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda sporcuların şut isabet puanlarında gelişme görülmemiştir. Perkos ve diğ. (2002) basketbolcuların performansını

geliştirmek amacıyla yaptığı eğitici (instructional) içsel konuşma çalışmasında sporcuların dribbling, pas gibi becerilerinde anlamlı gelişme görülürken, şut isabetinde farklılık görmemiştir. Bu bulgu araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular ile örtüşmektedir. Bunun yanında sporcularla yapılan birçok araştırma, uygulanan tekniklerin bu araştırma kapsamında elde edilen bulguların aksine isabet performansını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, Özdal ve diğ. (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 diğ. (2004) kadın futbolcularla yaptığı içsel konuşma çalışmasından sonra sporcuların şut performanslarında artış; Shambrook ve Bull (1996) basketbolcularla serbest atış performansını geliştirmek amacıyla düzenlediği imgeleme çalışması sonrasında sporcuların serbest atış performansında artış; Theodorakis ve diğ., (2001) ise basketbolcularla içsel konuşma temelli yaptığı çalışmada sporcuların atış performansı üzerinde artış gözlemişlerdir. Tüm bu araştırmalar (Johnson ve diğ., 2004; Özdal ve diğ., 2013; Shambrook ve Bull, 1996; Theodorakis ve diğ., 2001) incelendiği zaman isabet performansını geliştirmeye yönelik içsel konuşma, imgeleme gibi sadece bir zihinsel antrenman tekniğinin kullanılarak, bu tekniğin sadece performansa 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 özsaygı, 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.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında uygulanan psikolojik beceri antrenmanı sonucunda sporcuların özsaygı ve dikkat düzeylerinde gelişme sağlanırken, somatik kaygı, endişe, güdülenme ve şut isabet puanında gelişme görülmemiştir. Bu araştırma 16-17 yaşındaki erkek futbolcular ile yapılmıştır. Kadın sporcuları da içerecek şekilde farklı branştan, farklı yaş gruplarından sporcularla psikolojik beceri antrenman programlarının uygulanması önerilmektedir.

Yazar Notu: Bu araştırma Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans programı kapsamında hazırlanan tezden üretilmiştir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Osman Urfa

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

E-posta:osmanurfa42@gmail.com

Telefon No: 05418454206

KAYNAKLAR

1. **Akkarpat İ.** (2014). Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, **Özsaygı** ve Kaygı Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
2. **Aktop A.** (2008). Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
3. **Aldemir YG, Biçer T, Kale EK.** (2014b). Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 1-15.
4. **Aldemir YG, Biçer T, Kale EK.** (2014a). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 37-45.
5. **Arlı M, Nazik MH.** (2001). *Bilimsel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Gazi Kitabevi
6. **Beauchamp PH, Halliwell WR, Fournier JF, Koestner R.** (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, *10*(2), 157-170.
7. **Blakeslee ML, Goff DM.** (2007). The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist*, *21*(3), 288-301.
8. **Blumenstein B, Orbach I.** (2012). *Psychological Skills in Sport: Training and Application*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
9. **Bois JE, Sarrazin PG, Southon J, Boiché JC.** (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, *23*(2), 252-270.
10. **Brewer BW.** (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. John Wiley & Sons.
11. **Büyüköztürk Ş.** (1998). Kovaryans analizi: Varyans analizi ile karşılaştırmalı bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *31*(1), 91-105.
12. **Büyüköztürk Ş.** (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. (16. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
13. **Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Şirin K, Demirel F.** (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (26. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
14. **Ciancy RB, Herring MP, MacIntyre TE, Campbell MJ.** (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, *27*, 232-242.
15. **Çağlar E, Kuruç Z.** (2006). D2 dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(2), 58-80.
16. **Çetinkalp ZÇ, Aşçı FH, Altıntaş A.** (2012). *2nd International Social Sciences in Physical Education and Sport Congress: Sporda Güdülenme Ölçeği'nin adolesan versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
17. **De Guast VDB, Golby J, Van Wersch A, d'Arripe-Longueville F.** (2013). Psychological skills training of an elite wheelchair water-skiing athlete: A single-case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *30*(4), 351-372.
18. **Dosil J.** (2006). Applied sport psychology: A new perspective. (J. Dosil, Ed.) *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-specific Performance Enhancement*. s. 3-18. John Wiley & Sons.
19. **Eklund RC, Tenenbaum G.** (Eds). (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Sage Publications.
20. **Elçi G, Aşbuğa B, Işık U, Öztop E.** (2013). Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *4*(3), 1-17.
21. **Fortin-Guichard D, Boudreault V, Gagnon S, Trottier C.** (2018). Experience, effectiveness, and perceptions toward sport psychology consultants: A critical review of peer-reviewed articles. *Journal of Applied Sport Psychology*, *30*(1): 3-22.
22. **Garza DL, Feltz DL.** (1998). Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters. *The Sport Psychologist*, *12*(1), 1-15.
23. **Glynn BA, Gilbert JN, Lewis, DK.** (2013). Psychological skills training and self-efficacy: The UNIFORM approach with college-age swim exercisers. *Athletic Insight*, *5*(1), 93-111.
24. **Gould D, Maynard I.** (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, *27*(13), 1393-1408.
25. **Hanrahan SJ.** (1995). Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. *Australian Psychologist*, *30*(2), 96-101.
26. **Horn TS, Bloom P, Berglund KM, Packard S.** (2011). Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior. *The Sport Psychologist*, *25*(2), 190-211.
27. **Johnson JJ, Hrycaiko DW, Johnson GV, Halas JM.** (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, *18*(1), 44-59.
28. **Karadağ D, Aşçı FH.** (2015). *3. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi: Ergenlik çağındaki sporcularda Spor Kaygı Ölçeği-2'nin güvenilirliği ve geçerliliği*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
29. **Klockare E.** (2014). Psychological Skills Training Program for Dancers: Evaluation of the Dancers' Use of Psychological Skills Training Techniques and Possible Effects of the Program. Master's Thesis. The Swedish School of Sport and Health Sciences.
30. **Kulak A, Kerkez Fİ, Aktaş Y.** (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(3), 104-114.
31. **Lauer L, Chung Y.** (2010). Building self-confidence. (L Lauer, D Gould, P Lubbers, M Kovacs, Eds.) *USTA Mental*

- Skills and Drills Handbook*. s.187-204. Monterey: Coaches Choice.
32. **Mahoney MJ, Chapman BP.** (2004). Psychological skills training in sport. (C Spielberger, Ed.) *Encyclopedia of Applied Psychology* (Volume 3). s.155-170. Academic Press.
 33. **Mamassis G, Doganis G.** (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(2), 118-137.
 34. **Manzo LG, Mondin GW, Clark B, Schneider T.** (2005). Confidence. (J Taylor, G Wilson, Eds.) *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. s.21-32. Human Kinetics.
 35. **Marsh HW, Ascı FH, Tomas IM.** (2002). Multitrait-Multimethod Analyses of Two Physical Self-Concept Instruments: A Cross-Cultural Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *24*(2), 99-119.
 36. **Marsh HW, Richards GE, Johnson S, Roche L, Tremayne P.** (1994). Physical Self Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Sport and Exercise Psychology*, *16*(3), 270-305.
 37. **Miçooğulları BO.** (2013). Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-Confidence and Anxiety: A Case of Youth Basketball Players. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University: The Graduate School of Social Sciences.
 38. **Moran A.** (2004). Attention and concentration training in sport. (C Spielberger, Ed.) *Encyclopedia of Applied Psychology* (Volume 1). s. 209-214. Academic Press.
 39. **Morgan TK.** (2006). A Season-Long Mental Skills Training Program for Collegiate Volleyball Players. Doctoral Dissertation. The University of Tennessee.
 40. **Navaneethan B, Rajan RS.** (2010). 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*, *4*(3), 161-164.
 41. **Noh YE, Morris T, Andersen MB.** (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in Sports Medicine*, *15*(1), 13-32.
 42. **Olusoga P, Maynard I, Butt J, Hays K.** (2014). Coaching under pressure: mental skills training for sports coaches. *Sport and Exercise Psychology Review*, *10*(3), 31-44.
 43. **Özçelik İY.** (2012). Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 44. **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.
 45. **Pelletier LG, Tuson KM, Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM, Blais MR.** (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 35-53.
 46. **Perkos S, Theodorakis Y, Chroni S.** (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, *16*(4), 368-383.
 47. **Poland RJ.** (2007). The influence of a mental skills training program on competitive anxiety. Doctoral Dissertation. Defiance College.
 48. **Rutherford A.** (2001). *Introducing ANOVA and ANCOVA: a GLM Approach*. Sage Publications.
 49. **Shambrook CJ, Bull SJ.** (1996). The use of a single-case research design to investigate the efficacy of imagery training. *Journal of Applied Sport Psychology*, *8*(1), 27-43.
 50. **Sharp LA, Woodcock C, Holland MJ, Cumming J, Duda JL.** (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist*, *27*(3), 219-232.
 51. **Sheard M, Golby J.** (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *4*(2), 149-169.
 52. **Slimani M, Chéour F.** (2016). Effects of cognitive training strategies on muscular force and psychological skills in healthy striking combat sports practitioners. *Sport Sciences for Health*, *12*(2), 141-149.
 53. **Smith AL, Ullrich-French S, Walker E, Hurley KS.** (2006). Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *28*(3), 362-382.
 54. **Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, Grossbard JR.** (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *28*(4), 479-501.
 55. **Smith RE, Smoll FL, Schutz RW.** (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, *2*(4), 263-280.
 56. **Thelwell RC, Greenlees IA, Weston NJ.** (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *18*(3), 254-270.
 57. **Theodorakis Y, Chroni S, Lapidis K, Bebetos V, Douma I.** (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, *92*(1), 309-315.
 58. **Thomas PR, Fogarty GJ.** (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, *11*(1), 86-106.
 59. **Toker MZ.** (1988). Standardization of the Visual Attention Test d2 on a Turkish Sample. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

60. **Vealey R.** (2007). Mental skills training in sport. (G Tenenbaum, RC Eklund, Eds.) *Handbook of Sport Psychology*. s. 287-309. John Wiley & Sons.
61. **Vurgun N.** (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
62. **Weinberg R, Gould D.** (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. (M Şahin, Z Koruç Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
63. **Wolframm IA, Micklewright D.** (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 6(5), 267-275.
64. **Yaycı L.** (2013). D2 dikkat testinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(1), 43-80.
65. **Zetou E, Vernadakis N, Bebetos E, Makraki E.** (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794-805.

EK 1

10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenmanı

1. Hafta: Tanışma - Hedef Belirleme

- Çalışmanın içeriği, yöntemi ve amacı hakkında sporcuların bilgilendirilmesi.
- Grup kurallarının belirlenmesi.
- Hedef belirlemenin sporcular için öneminin açıklanması ve etkili hedef belirlemenin nasıl yapılacağına açıklanması.
- Hedef belirleme kapsamında performans profili çalışmasının uygulanması.
- Her bir sporcunun bu çalışma kapsamında kendinden burada karşılaştıkları çalışma sonucunda duygu ve düşünceleriyle fark etmesi.
- İlk oturumun sonunda sporcuların beklentileriyle burada karşılaştıkları çalışma sonucunda duygu ve düşüncelerinin aktarılması

2. Hafta: İmgeleme

- İmgelemenin nasıl yapıldığı, önemi ve faydaları konusunda sporcuların bilgilendirilmesi.
- Etkili bir imgelemede bulunması gereken özellikler konusunda bilgilendirme. Özellikle imgelemenin olumlu olması, imgeleme sırasında tüm duyu organlarının kullanılması, gerçekçi olması ve zaman olarak beceriyle aynı sürede yapılması özellikleri üzerinde durulacak.
- Rush filmindeki imgeleme sahnesinin izlenmesi ve bu sahnenin tartışılması.
- İmgeleme çalışmalarından önce gevşeme egzersizlerinin öneminin açıklanması
- Örnek bir uygulama olarak öncelikle gevşeme egzersizinin yapılması. Daha sonra şut isabet oranını geliştirmek amacıyla imgeleme çalışmasının yapılması.
- Yapılan çalışma sonrasında her bir sporcunun yaptığı imgeleme değerlendirilecek. Etkili bir imgelemede bulunması gereken özelliklerden kaçınılması yapılmadı.
- Değerlendirme sonrasında aynı imgelemenin tekrar yapılması ve karşılaştırma

- Ev ödevi olarak sonraki oturuma kadar her bir sporcunun her gün en az 2 kez gevşeme egzersizi ile birlikte imgeleme çalışması yapılması verilecek.

3. Hafta: İmgeleme - 2

- Önceki hafta verilen ödevin değerlendirilmesi.
- Zihinsel oyun planı hakkında bilgilendirme. Zihinsel oyun planının sporcular için faydaları, nasıl uygulandığı üzerine bilgilendirme.
- Sporcuların müsabakalarda yaşadıkları olumsuz bir durumu düşünmeleri istenecek (stres, öfke, kaygı...). Bu olayın kendileri ve performansları açısından olumlu olacak şekilde tekrar zihinde canlandırılması.

4. Hafta: İçsel Konuşma

- İçsel konuşma hakkında bilgilendirme. İçsel konuşma nedir, nasıl etkisi vardır.
- Tin Cup filminden bir sahne izlenerek oradaki golfçünün performansını bir anda nasıl toparladığının tartışılması. Bu sahne ile içsel konuşma arasındaki ilişkinin tartışılması.
- İçsel konuşmanın duygu, düşünce ve davranışlara etki ettiği, özellikle motivasyon, konsantrasyon, duygu, düşünce ve davranışların kontrolü gibi beceriler üzerinde büyük katkısının olduğu üzerinde bilgilendirme.
- Ev ödevi olarak bu hafta yapacakları lig müsabakasından hemen sonra, müsabaka boyunca yaşadıkları olumsuz durumları ve o anlarda zihinlerinden geçen olumsuz iç konuşmaları yazmaları istenecek.

5. Hafta: İçsel Konuşma - 2

- Önceki oturumda verilen ödevlerin değerlendirilmesi. Yaşadıkları olumsuz durumlarda içsel konuşmalarının nasıl olduğu ve bu durumla nasıl baş ettiklerinin tartışılması.
- Olumlu düşünme ve olumlu düşünmenin gücü üzerine bilgilendirme. Özellikle performans açısından olumlu içsel konuşmaların olumlu içerikte olma, motive edici olma ve öz yeterliliği vurgulama özellikleri üzerinde durulması.

- Son olarak düşünce durdurma tekniği ve durdurulan düşüncenin yerine olumlu düşüncenin getirilmesi. Bu noktada bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinden yararlanıldı.

6. Hafta: Rutin

- Rutinlerin ne olduğu, müsabakalarda özellikle hangi durumlarda kullanılırsa nasıl etki edeceği hakkında bilgilendirme.
- Örnek sporcuların kullandıkları performans öncesi rutin videolarının izlenmesi.
- Rutin çalışmalarında kullanılacak içsel konuşma, tetikleyici kelimeler ve tetikleyici fiziksel hareketler hakkında bilgilendirme.
- Her sporcunun kendisine has rutin çalışmalar geliştirmesi. Bunun için her sporcunun şu aşamaları takip etmesi sağlanacak (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 duyurulacak ve her sporcunun sonraki oturuma kadar kendi rutinini net bir şekilde tasarlaması istenecek

7. Hafta: Rutin - 2

- Rutin çalışmalarının sahada uygulamalı olarak yapılması.
- Her sporcunun önceki oturumda tasarlamış olduğu rutin çalışmasını, ön-test çalışmasında belirlenen parkurda uygulaması.
- Uygulama aşamasında rutin çalışmasını tam olarak yansıtamayan sporcuların rutin çalışmalarının araştırmacı ile birlikte düzenlenmesi ve tekrar uygulama yapılması.

8. Hafta: Konsantrasyon

- Futbol için konsantrasyonun önemi, müsabakada hangi alanlarda devreye girdiği, şimdi ve burada olmak üzerine bilgilendirme.
- Konsantrasyon geliştirmeye yönelik etkinlikler. İlk olarak yantra kartı uygulaması ve değerlendirmesi. Daha sonra 10 testi etkinliği ve değerlendirmesi.
- 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

- Verilen ödevin değerlendirilmesi
- Şekil çizme etkinliği ve değerlendirilmesi (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...).
- Tek noktaya odaklanma etkinliği. Üzerinde siyah bir nokta olan beyaz bir kağıt dağıtıldı. Bu noktaya 30 sn

boyunca odaklanmaları ve bunun ara verilerek 3 kez tekrar edilmesi.

- Müsabaka içinde konsantrasyonun sağlanması amacıyla önceki oturumlarda açıklanan içsel konuşma ve rutin çalışmalarının nasıl kullanılacağı tartışılması.

10. Hafta: Kendini İzleme - Çalışmanın Değerlendirilmesi

- Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.
- Tekrar performans profili uygulamasının yapılması ve ilk oturumda yapılan ile karşılaştırma.
- 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?

