

Kürek Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi

Büşra SARITEMUR¹, Hüseyin Ozan SÖNMEZ²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de bulunan kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerini belirleyerek alanyazına katkıda bulunmaktır.

Yöntem: Sporcuların psikolojik beceri düzeylerini ölçmek için “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklere verilen yanıtlar doğrultusunda veriler, SPSS programında analiz edilip yorumlanmıştır. Cinsiyet, eğitim durumu, milli sporcu olma durumu ve spor yapma yılı değişkenleri karşılaştırılmıştır.

Bulgular: Bulgulara göre; “Baskı Altında İyi Performans Gösterme” alt boyutunda erkekler lehine, “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği”, “Konsantrasyon”, “Güven ve Başarı Motivasyonu”, “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” alt boyutlarında ve toplam psikolojik beceri düzeyi puanlarında milli sporcular lehine anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır. Eğitim durumları ve spor yapma yılı değişkenlerine göre ise anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır.

Sonuç: Kürek sporcularının genel olarak psikolojik beceri düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve milli sporcuların, milli sporcu olmayanlara göre daha iyi bir psikolojik beceriye sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kürek Sporcu, Psikolojik Beceri, Milli Sporcu.

ABSTRACT

Measuring The Psychological Skill Levels of Rowing Athletes

Purpose: The aim of this study is to contribute to the literature by determining the psychological skill levels of rowing athletes in Turkey.

Method: “Athletes' Psychological Skills Evaluation Scale” was used to measure the psychological skill levels of the athletes. In line with the answers given to the scales, the data were analyzed and interpreted in the SPSS program. The variables of gender, education level, being a national athlete and years of doing sports were compared.

Results: According to the findings; significant differences were determined in terms of “Peaking Under Pressure” sub- dimension in favor of men and in terms of “Coping With Adversity”, “Concentration” “Confidence and Achievement Motivation”, “Goal Setting and Mental Preparation” sub-dimensions in favor of national athletes in total psychological skill level scores. No significant differences were determined according to the variables of education status and years of doing sports.

Conclusion: Rowing athletes generally have a moderate level of psychological skills and national athletes have better psychological skills than non-national athletes.

GİRİŞ

İnsan gücünün kürek kullanılarak suya aktarılması suretiyle yapılan ulaşım faaliyetinin, rekabet ortamında gerçekleştirilmesi sonucu ortaya çıkmış bir spor dalı olan kürek sporu; güç dayanıklılık gibi motorik özelliklerin geliştirilmesinin yanı sıra konsantrasyon ve zihinsel olarak mücadele gerektiren bir branştır. Kürek sporu doğası gereği,

¹Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Tuzla/İSTANBUL.
Orcid: 0009-0003-1097-8643 busarasitemur@icloud.com

²Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Tuzla/İSTANBUL.
Orcid: 0000-0003-3529-1058 hosonmez@dho.edu.tr

yoğun kontraksiyon, buna bağlı olarak yüksek Őiddette innervasyon ve tüm bu fizyolojik ve nörolojik hareketliliği kontrol edecek beyinsel aktivite gerektirmektedir. Bu tümleŐik beyin, sinir ve kas aktivitesinin, yüksek Őiddette ve fiziksel eŐgüdüm içinde gerçekleştirilmesi nedeniyle; gerçek anlamda güçlü bir psikolojik yeterlilik isteyen zorlu bir branştır (Sarıtemur, 2019).

Olimpiyat oyunları da dahil olmak üzere kürek yarıŐmaları 2000 metre mesafesindeki kürek parkurlarında uygulanır. Elit bir takım 2000 metrelik bir kürek yarıŐında, tekne sınıflarına göre farklılık göstermekle beraber parkuru ortalama 5.25-7.00 dakika arasında tamamlamaktadır. Sporcu bu sürede, performans ve tecrübe düzeylerine göre ortalama dakikada 30-48 tekrar arası kürek çekiŐi olmak üzere toplamda 200-250 tekrar arası kürek çekmektedir (Schickhofer, 2010). Harvard ve Yale niversiteleri tarafından yapılan ortak bir araştırma sonucunda kürek sporu, sualtı hokeyinden sonra en zor ikinci spor branŐı olarak belirlenmiştir (Carter ve ark., 1993). Böylesine zorlu bir branŐ olan kürek sporunda müsabakayı tamamlama süreleri incelendiğinde, saniyeler hatta saliselerin dereceleri belirlediği görülmektedir. Sporcuların fiziksel açıdan hazır olması bu branŐ için tam anlamıyla yeterli olmayabilir. Müsabaka esnasında anlık dikkat dağılımı, konsantrasyon eksikliği, endiŐe, sinirlilik, kaygı gibi psikolojik etkenler müsabakanın kaybedilmesine ve istenilen sonucun elde edilememesine sebep olabilir. Bu etkenler göz önüne alındığında, sporcuların salt fiziksel performansının üst seviyelerde olmasının, baŐarının tek etkeni olmadığını bize göstermektedir. Başarı için gerekli olan yüksek performansın sergilenebilmesi hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazır durumda olunması gerekmektedir. Konuya iliŐkin yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikomotor alandaki özelliklerle beraber duyuşsal alan özelliklerinin de öneminin vurgulandığı, ancak ülkemizde yapılan çalıŐmaların sınırlı seviyede kaldığı ve konunun öneminin artmasıyla eksikliğinin daha fazla hissedildiği görülmektedir (Efe, 2008).

Sportif başarı için gerekli olan performansın sergilenebilmesi maksadıyla yapılan fiziksel antrenmanların yanı sıra buna imkan sağlayacak ve destekleyecek, psikolojik yeterlilik ve zihinsel antrenmanların da yapılması gerekmektedir. Zihinsel antrenman, yapılacak hareketin zihinde hayal edilmesi ve bu hayal edilen istemli hareketlere beyin yönlendirmesi sonucunda, vücudun tepki göstermesidir (Ahsen, 1984).

Sportif yetenek ve becerilerin iyileŐtirilmesi ayrıca devamlılığın sağlanması için psikolojik yetenek ve beceriye gereksinim duyulmaktadır. Psikolojik beceriler, sporda hatayı en aza indirmeyi amaçlayan bireyler tarafından kullanılan ve uygulandığında onlara yardım

eden yaşanmış davranışlar olarak nitelenebilir (Kremer ve Moran, 2008). Sporcuların, bu alanda eğitilmesi ve hedef odaklı çalışmaları neticesinde psikolojik becerilerinde gelişim görülebilir. Bir sporcu planlı ve programlı bir şekilde yapacağı psikolojik beceri antrenmanları ile hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak performansını arttırabilir (Weinberg ve Gould, 2023).

Psikolojik beceriler, sporcunun müsabakaya hazırlık döneminde üzerinde durması gereken en önemli konulardan biridir ve fiziksel becerilerin uygulandığı gibi tekrarlı olarak yapılması gerekmektedir. (Weinberg ve Gould 2023) Sporda psikolojik beceriler, sporcuların fiziksel performansının yanında odaklanma, stres yönetimi, konsantrasyon, doğru karar verme, motivasyon, program yapma ve problem çözme gibi duyuşsal alan özellikleri de gelişmektedir (Vealey, 1986). Sporcuların psikolojik becerileri; zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme, zihinsel hazırlık, baskı altında performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma boyutlarından oluşmaktadır (Smith ve ark., 1995).

Erhan ve ark. (2015) psikolojik beceri kavramını; sporcunun özüyle uyumlu olması, içindeki potansiyeli fark etmesi, o potansiyele inanması, spor yaşamı boyunca gerçek isteklerini yansıtmaması, isteklerine ulaşmak için daha özgün, daha güvenilir ve daha otantik olabileceğine destek olması olarak nitelendirmişlerdir. Psikolojik beceri antrenmanları hedefler doğrultusunda uygulandığında, sporcuda güven ve başarı motivasyonunu öne çıkarmaktadır (Burton, 1993). Psikolojik beceri gelişimi için yapılan bazı çalışmalarda, yapılan psikolojik egzersizlerin özgüven ve kaygı ile başa çıkma gibi duyuşsal alan özellikleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür (Afacan, 2019; Urfa, 2017). Aynı zamanda psikolojik beceriyi arttıran antrenmanların sporcuların performansını da %85 oranında etkilediği sonucuna varılmıştır (Burton ve Raedeke, 2008).

Bu çalışmayla, Türkiye’de bulunan kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma neticesinde, kürek sporcularına ve antrenörlerine psikolojik durum değerlendirmesi yapma, tespit edilen eksikliklere istinaden gelişim programları düzenleme ve uygulama konusunda yardımcı olunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Nicel bir araştırma şeklinde tasarlanan bu çalışma, tarama modeli ile desenlenmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzdeki bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen, öğrenmenin gerçekleşmesi ve bireyde istenen davranışların gelişmesi için uygulanan süreçlerin tümüdür. Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Ülkemizde kürek branşında faaliyet gösteren spor kulüplerinde yarışlara katılan 32'si milli, 79'u ise milli olmayan sporcu olmak üzere toplamda 111 elit düzeyde kürek sporcusu oluşturmaktadır. Katılımcıların 37'si kadın, 74'ü ise erkek sporculardır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada Smith ve ark. (1995) tarafından geliştirilen ve Erhan ve ark. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" uygulanmıştır. 28 madde ve 7 alt boyuttan oluşan ölçekte her madde "Hemen Hemen Hiç", "Bazen", "Sık Sık" ve "Hemen Hemen Her Zaman" olmak üzere 0-3 arası puanlandırılmaktadır. Her alt boyuttan alınabilecek puan 0-12 arasında iken ölçekten alınabilecek toplam puan ise 0-84 arasındadır. Ölçeğin uyum indeks değerleri RMSEA=0.05, SRMR=0.06, NFI=0.90, NNFI=0.95, CFI=0,95 olarak belirlenmiştir ve iç tutarlık değeri ise 0.85'tir.

Veri Toplama Süreci

Erhan ve ark. (2015) tarafından geliştirilen "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" Google Form şekline dönüştürülmüştür. Oluşturulan formlar internet ortamından sporculara ulaştırılarak gerçek düşüncelerini yansıtmaları istenmiştir. Verilerin toplanması tamamlandıktan sonra analiz işlemine geçilmiştir.

Veri Analizi

Araştırmada, çalışma grubunu normal dağılım özelliğine sahip olup olmadığını belirlemek için verilerin Çarpıklık ve Basıklık değerlerine bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım özelliğine sahip olduğu görülmüş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Cinsiyet ve milli sporcu olma değişkenlerinde Bağımsız Gruplar T Testi kullanılırken, eğitim durumları ve spor yapma yılı değişkenlerinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Kürek sporcularının değişkenlere göre dağılımı.

DEĞİŞKENLER	%	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Milli Sporcu Olma Durumu	Spor Yapma Yılı
Kadın	33,3	37			
Erkek	66,7	74			
Ortaokul	16,2		18		
Lise	44,1		49		
Lisans	31,5		35		
Lisansüstü	8,1		9		
Evet	28,8			32	
Hayır	71,2			79	
1-3 yıl	53,2				59
4-6 yıl	26,1				29
7 yıl +	20,7				23

Araştırmaya katılan kürek sporcuların, %33,3'ü kadın, %66,7'si erkek sporcularken; %16,2' si ortaokul, %44,1'i lise, %31,5'i üniversite ve %8,1'i ise lisans mezunudur. Sporcuların %28,8'i milli, %71,2'si ise milli olmayan sporculardan oluşurken; %53,2'si 1-3 yıl, %26,1'i 4-6 yıl, %20,7'si 7 yıl ve üzeri spor yapma yılına sahiptir.

Tablo 2: Kürek sporcularının psikolojik beceri puanlarının alt boyutlara göre dağılımı ve çarpıklık basıklık değerleri.

	N	\bar{X}	S	Çarpıklık	Basıklık
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	111	7,15	2,915	-,192	-,707
Öğrenmeye Açık Olabilme	111	9,64	1,985	-,466	-,847
Konsantrasyon	111	7,23	2,311	,229	-,592
Güven ve Başarı Motivasyonu	111	8,79	2,312	-,470	-,580
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	111	7,61	2,584	-,022	-,972
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	111	6,61	3,208	-,149	-,903
Endişelerden Kurtulma	111	5,76	2,767	-,372	-,587
TOPLAM	111	52,79	11,669	-,035	-,406

Kürek sporcularının, psikolojik beceri alt boyutları ve toplam psikolojik beceri puanına bakıldığında çarpıklık ve basıklık değerleri, -1 ile +1 puan arasında değer aldığı görülmektedir. Hair ve ark., (2013)'a göre değerlendirildiğinde normal dağılım özelliğine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Kürek sporcularının cinsiyet değişkenine göre psikolojik beceri puanları.

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kadın	37	6,65	2,669	109	-1,294	,199
	Erkek	74	7,41	3,016			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	37	9,78	1,766	109	,539	,591
	Erkek	74	9,57	2,094			
Konsantrasyon	Kadın	37	7,05	2,185	109	-,550	,583
	Erkek	74	7,31	2,381			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	37	8,38	2,046	109	-1,340	,183
	Erkek	74	9,00	2,421			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	37	7,30	2,747	109	-,908	,366
	Erkek	74	7,77	2,502			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	37	5,43	3,379	109	-2,826	,006
	Erkek	74	7,20	2,970			
Endişelerden Kurtulma	Kadın	37	5,14	2,800	109	-1,687	,094
	Erkek	74	6,07	2,716			
TOPLAM	Kadın	37	49,73	10,224	109	-1,981	,050
	Erkek	74	54,32	12,104			

Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, “Baskı Altın İyi Performans Gösterebilme” alt boyutunda erkek sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($t_{(109)}=-2,826$, $p<,05$), diğer alt boyutlarda ve toplam psikolojik beceride ise anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Tablo 4: Kürek sporcularının eğitim durumu değişkenine göre psikolojik beceri puanları.

	Eğitim Durumu	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Gruplararası	51,925	3	17,308	2,099	,105
	Gruplariçi	882,472	107	8,247		
	Toplam	934,396	110			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Gruplararası	10,955	3	3,652	,925	,432
	Gruplariçi	422,631	107	3,950		
	Toplam	433,586	110			
Konsantrasyon	Gruplararası	18,403	3	6,134	1,154	,331
	Gruplariçi	568,966	107	5,317		
	Toplam	587,369	110			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Gruplararası	2,580	3	,860	,157	,925
	Gruplariçi	585,654	107	5,473		
	Toplam	588,234	110			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Gruplararası	30,323	3	10,108	1,536	,209
	Gruplariçi	704,019	107	6,580		
	Toplam	734,342	110			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Gruplararası	27,421	3	9,140	,885	,451
	Gruplariçi	1104,921	107	10,326		
	Toplam	1132,342	110			
Endişelerden Kurtulma	Gruplararası	55,943	3	18,648	2,537	,061
	Gruplariçi	786,490	107	7,350		
	Toplam	842,432	110			
TOPLAM	Gruplararası	337,754	3	112,585	,823	,484
	Gruplariçi	14640,480	107	136,827		
	Toplam	14978,234	110			

Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeyleri eğitim durumları değişkenine göre incelendiğinde, alt boyutlarda ve toplam psikolojik beceride istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Tablo 5: Kürek sporcularının milli sporcu olma değişkenine göre psikolojik beceri puanları.

	Milli Sporcu Olma Durumu	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Evet	32	8,03	2,694	109	2,049	,043
	Hayır	79	6,80	2,941			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Evet	32	9,78	1,827	109	,477	,635
	Hayır	79	9,58	2,054			
Konsantrasyon	Evet	32	7,97	2,055	109	2,195	,030
	Hayır	79	6,92	2,352			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Evet	32	9,75	1,967	109	2,865	,005
	Hayır	79	8,41	2,340			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Evet	32	9,09	2,131	109	4,112	,000
	Hayır	79	7,01	2,519			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Evet	32	7,16	3,194	109	1,138	,258
	Hayır	79	6,39	3,208			
Endişelerden Kurtulma	Evet	32	6,31	2,361	109	1,352	,179
	Hayır	79	5,53	2,899			
TOPLAM	Evet	32	58,09	10,284	109	3,169	,002
	Hayır	79	50,65	11,567			

Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeyleri milli sporcu olma değişkenine göre incelendiğinde, “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($t_{(109)}=2,049$, $p<,05$)”, “Konsantrasyon ($t_{(109)}=2,195$, $p<,05$)”, “Güven ve Başarı Motivasyonu ($t_{(109)}=2,865$, $p<,05$)”, “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($t_{(109)}=4,112$, $p<,05$)” alt boyutlarında ve toplam psikolojik beceride ($t_{(109)}=3,169$, $p<,05$), milli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeyleri spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde, alt boyutlarda ve toplam psikolojik beceride istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Tablo 6: Kürek sporcularının spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik beceri puanları.

	Eğitim Durumu	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Gruplararası	25,304	2	12,652	1,503	,227
	Gruplariçi	909,092	108	8,418		
	Toplam	934,396	110			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Gruplararası	13,452	2	6,726	1,729	,182
	Gruplariçi	420,133	108	3,890		
	Toplam	433,586	110			
Konsantrasyon	Gruplararası	3,400	2	1,700	,314	,731
	Gruplariçi	583,969	108	5,407		
	Toplam	587,369	110			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Gruplararası	18,987	2	9,494	1,801	,170
	Gruplariçi	569,247	108	5,271		
	Toplam	588,234	110			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Gruplararası	39,639	2	19,819	3,081	,050
	Gruplariçi	694,704	108	6,432		
	Toplam	734,342	110			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Gruplararası	47,776	2	23,888	2,379	,098
	Gruplariçi	1084,567	108	10,042		
	Toplam	1132,342	110			
Endişelerden Kurtulma	Gruplararası	8,145	2	4,072	,527	,592
	Gruplariçi	834,288	108	7,725		
	Toplam	842,432	110			
TOPLAM	Gruplararası	786,655	2	393,328	2,993	,054
	Gruplariçi	14191,579	108	131,404		
	Toplam	14978,234	110			

TARTIŞMA

Bu çalışma, Türkiye’de bulunan kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerini belirleyerek çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmasını amaçlamaktadır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında, sporcularının psikolojik beceri düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme” alt boyutunda erkek sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülürken diğer alt boyutlarda ve toplam psikolojik beceride anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Erkek sporcuların kadın sporculara göre baskı altında iyi performans gösterebilme becerisinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yapılan literatür taramasında bulgularımızı destekler nitelikte, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklara rastlanan çalışmalar mevcuttur (Ayrancı ve ark., 2019; Güvendi, 2020; Yıldız, 2020).

Ayrancı ve ark. (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin psikolojik beceri düzeylerini ölçtüğü çalışmada, zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında kadınlar, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda ise erkekler lehine anlamlı farklılıklara rastlamıştır.

Güvendi (2020) milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisini ölçtüğü çalışmada, güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda kadınlar lehine, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda ise erkekler lehine anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Yıldız (2020) taekwondo sporcularının psikolojik becerilerini ölçtüğü araştırmada, konsantrasyon ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda erkekler lehine, öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Ayrıca Geneşke, (2020) Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerini ölçtüğü çalışmada, konsantrasyon alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklara ulaşmıştır.

Çalışmanın bazı bulgularıyla örtüşmeyen, kadın sporcuların psikolojik beceri puanlarının yüksek bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Bedir ve ark., 2017; Güler, 2019; Şahinler, 2021).

Güler (2019) kayak sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir farklılığa ulaşmıştır. Bedir ve ark. (2017), temel psikolojik ihtiyaçların sporcuların psikolojik becerilerine etkisini ölçtüğü çalışmada, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılıklara ulaşmıştır.

Şahinler (2021) sporcuların psikolojik becerilerini incelediği çalışmada, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma alt boyutları ve toplam puanda kadınlar lehine anlamlı farklılıklar bulmuştur. Ayrıca, Yıldız ve Erhan (2019), kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerini incelediği çalışmada cinsiyet alt boyutunda anlamlı farklılıklara ulaşmamıştır. Okudan ve Koca (2021) ise, spor eğitilmiş üniversite öğrencilerinin psikolojik düzeylerinin incelediği çalışmada cinsiyet açısından bir farklılık bulmamıştır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında, sporcularının psikolojik beceri düzeyleri eğitim durumları değişkenine göre incelendiğinde, alt boyutlarda ve toplam psikolojik beceride istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Eğitim durumları değişkeninin, kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin belirlenmesinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Literatürde çalışmamızın bulgusunu destekler nitelikte sadece bir çalışmaya rastlanılmıştır (Geneşke, 2020). Geneşke (2020), Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularıyla yaptığı çalışmada eğitim durumları değişkeninin anlamlı farklılıklar oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bulgularımıza benzer olmayan sonuçların olduğu çalışmalarda mevcuttur (Güler, 2019; Şahinler, 2021). Güler (2019), baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda lisans ve lisansüstü seviyesi lehine anlamlı

farklılıklara ulaşmıştır. Şahinler (2021) ise, tüm alt boyutlarda eğitim açısından farklılık bulurken toplam beceri puanında ise sırasıyla; lisansüstü, lise, lisans seviyesi puanlarında anlamlı farklılıklara ulaşmıştır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında, sporcularının psikolojik beceri düzeyleri milli sporcu olma değişkenine göre incelendiğinde, “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği”, “Konsantrasyon”, “Güven ve Başarı Motivasyonu”, “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” alt boyutlarında ve toplam psikolojik beceride, milli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır. Milli sporcuların, psikolojik beceri düzeylerinin milli sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yapılan literatür araştırmasında bulgularımızı destekler nitelikte, milli sporcuların psikolojik becerilerinin yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Ayrancı ve ark., 2019; Bedir ve ark., 2017; Şahinler, 2021; Yıldız ve Erhan, 2019; Yıldız, 2020).

Ayrancı ve ark. (2019), Milli sporcu olma değişkenine göre zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutunda milli sporcular lehine anlamlı farklılıklara rastlamıştır. Bedir ve ark. (2017), zorluklarla baş edebilme yeteneği, güven ve başarı motivasyonu ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda ve toplam skorlarda milliler lehine anlamlı farklılıklara ulaşmışlardır. Şahinler (2021) konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında milli sporcular lehine anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Yıldız ve Erhan (2019), endişelerden kurtulma alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda milliler lehine anlamlı farklılıklara rastlamışlardır. Yıldız (2020), baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda milli sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulmuştur. Ayrıca Sivrikaya ve Ozan (2020), futbolcuların psikolojik becerilerini incelediği çalışmada, hedef belirleme ve mental hazırlık, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu ve toplam puanlarda profesyonel sporcular lehine anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Bulgularımıza benzer olmayan sonuçların olduğu çalışmalarda mevcuttur (Şahinler, 2021; Yıldız, 2020). Şahinler (2021), zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında ve toplam beceride milli sporcu olmayanlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşmıştır. Yıldız (2020), öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda milli olmayan sporcular lehine anlamlı farklılıklara rastlamıştır. Ayrıca, Güvendi (2020) ve Güler (2019) yaptıkları çalışmalarda, psikolojik becerilerin milli sporcu olma durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında, sporcularının psikolojik beceri düzeyleri spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde, alt boyutlarda ve toplam psikolojik beceride istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Spor yapma yılı değişkeninin, kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin belirlenmesinde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Literatürde çalışmamızın bulgusunu destekler nitelikte sadece bir çalışmaya rastlanılmıştır (Yıldız, 2020). Yıldız (2020) taekwondo sporcularının psikolojik becerilerini ölçtüğü çalışmada, spor yapma yılına göre anlamlı farklılıklara rastlamamıştır. Bulgularımıza benzer olmayan sonuçların olduğu çalışmalarda mevcuttur (Coşkun, 2018; Geneşke, 2020; Güvendi, 2020; Şahinler, 2021). Coşkun (2018) amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik becerilerini ölçtüğü çalışmada, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar görülürken psikolojik beceri puanında ise 6-10 yıl > 1-5 yıl, 16 yıl ve üzeri > 1-5 yıl, 6-10 yıl > 11-15 yıl, 16 yıl ve üzeri > 11-15 yıl şeklinde anlamlı farklılıklara ulaşmıştır. Geneşke (2020), öğrenmeye açık olabilmeye ile hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında 5-8 ve 9-12 yıl spor yapanların 13-16 yıl spor yapanlara göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini bulmuştur. Güvendi (2020), konsantrasyon alt boyutunda 3-7 yıl spor yapanların 18 yıl ve üzeri spor yapanlardan; güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda ise 8-12 yıl spor yapanların 18 yıl ve üzeri spor yapanlardan anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna varmıştır. Şahinler (2021), tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklara rastlarken, psikolojik beceri puanında ise 4-6 ve 7 yıl ve üzeri spor yapanların puanlarında anlamlı farklılıklara rastlamıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak kürek sporcularının, psikolojik beceri puanları incelendiğinde “Öğrenmeye Açık Olabilme” ve “Güven ve Başarı Motivasyonu” düzeyleri iyi düzeyde, “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği”, “Konsantrasyon”, “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık”, “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme”, “Endişelerden Kurtulma” düzeyleri ve toplam psikolojik beceri düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca milli kürek sporcularının, “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği”, “Konsantrasyon”, “Güven ve Başarı Motivasyonu”, “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” düzeyleri ve toplam psikolojik beceri düzeylerinin milli olmayan sporculara göre daha iyi olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırma nicel olarak desenlenmiş bir çalışmadır. Nitel çalışmalarla desteklenerek özellikle psikolojik beceri düzeyleri düşük olan kürekçilerin sorunları derinlemesine ele alınabilir. Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeyleri diğer su sporları

branşları ve farklı branşlarla karşılaştırılabilir. Ayrıca psikolojik beceri antrenmanları yaptırılarak, antrenmanların verimliliği test edilebilir.

KAYNAKLAR

- Afacan, E. (2019). 6 haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi. Yayınlanmamış Doktora tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
- Ayrancı, M., Çamurcuoğlu, Y., Çalış, M., Duran, R., Alperen, K. (2019). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. 11. uluslararası spor camiası sempozyumu, (s. 214-224). 28-30 Ekim, Antalya.
- Bedir, D., Erhan, E., Şen, I., Bedir, F., Yazıcı, A. G. (2017). The effects of basic psychological needs on psychological skills of athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 356-366.
- Burton, D (1993). Goal setting in sport. R.N. Singer, M. Murphey, and L.K. Tennant (Eds), *Handbook of Researc On Sport* (pp. 467-491). New York: Macmillan.
- Burton, D., Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. USA: Human Kinetics.
- Carter B, Bentley S, Brayan, Broox M, Marnie H, Reyn K. (1993). Harvard and Yale Universities Joint Scientific Publication of All Sports Branches in Water, 26(3), 4-9.
- Coşkun, K. (2018). Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Erzincan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., Şemşik, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/43762/537305>
- Geneşke, E. K. (2020). Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması-ankara ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güler, M. Ş. (2019). Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güvendi, Y. (2020). Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis* Pearson Education Limited. Pearson: London, UK.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kremer, J., Moran, A. (2008). Pure sport: practical sport psychology. New York: Routledge.
- Okudan, B., Koca, F. (2021). Investigation of the psychological levels of sports-educated university students. February 2021, Retrieved from http://acikerisim.nevsehir.edu.tr/bitstream/handle/20.500.11787/1948/toprak_%20turhan%20%20toprak_turhan_rabia%202021%20%20TANE%20MAKALE%20International%20Journal%20of%20Life%20Science%20and%20Pharma%20Research.pdf?sequence=2&isAllowed=y#page=249
- Sarıtemur, B. (2019). Elit kürekçiler ile sedanter bireylerin nöroanatomik yapılarının incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schickhofer P. (2010). Faktory podmieňujúce výkon na 2000 m na veslárskom trenažéri (determining factors of 2,000 m performance on rowing ergometer). Telesná výchova & šport, 20(3), 25-27.
- Sivrikaya, M. H., Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/53142/679315>
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(4), 379-398. Doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1) , 8-18. Doi: 10.48133/igdirsd.1008467
- Urfa, O. (2017). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.
- Yıldız, H. (2020). Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, M. E., Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjouexerpsyc/issue/51561/670197>
- Weinberg, R., Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. USA: Human Kinetics.