



**KIŞ SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN  
PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**Muhammed Emir YILDIZ**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN**

**Yüksek Lisans Tezi – 2019**

**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KIŞ SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN  
PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Muhammed Emir YILDIZ**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN**

**ERZURUM  
2019**

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KİŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

KİŞ SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK  
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Muhammed Emir YILDIZ

Tez Savunma Tarihi : 05/04/2019

Tez Danışmanı : Doc. Dr. S. Erim ERHAN

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Fatih AĞDUMAN

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi İzzet UÇAN

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

  
Doç. Dr. Fatih KIYICI  
Enstitü Müdürü

Yüksek Lisans Tezi  
ERZURUM - 2019

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	V
ÖZET .....	VI
ABSTRACT.....	VIII
TABLolar DİZİNİ.....	IX
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Spor Kavramı .....	4
2.1.1. Kış Sporları .....	5
2.1.1.1. Buz Pateni .....	6
2.1.1.1.1. Artistik Buz Pateni .....	6
2.1.1.1.2. Sürat Pateni .....	6
2.1.1.2. Kayak .....	7
2.1.1.2.1 Kayaklı Koşu .....	7
2.1.1.2.2 Alp Disiplini .....	7
2.1.1.2.3. Kayakla Atlama .....	8
2.1.1.2.4. Kuzey Disiplini .....	8
2.1.1.2.5. Serbest Stil Kayak.....	8
2.1.1.2.6. Snowboard .....	8
2.1.1.3. Kızak.....	9
2.1.1.3.1. Bobsled .....	9
2.1.1.3.2. Skeleton .....	9

2.1.1.3.3. Kızaklı Köpek Yarışı .....	9
2.1.1.4. Biatlon.....	10
2.1.1.5. Buz Hokeyi .....	10
2.1.1.6. Curling .....	10
2.2. Yaş Kavramı .....	10
2.2.1. Sporda Yaş Kavramı .....	11
2.2.2 Spora Başlama Yaşı .....	11
2.2.2.1 Buz Patenine Başlama Yaşı .....	11
2.2.2.2. Kayak Başlama Yaşı .....	11
2.2.2.3. Biatlon Başlama Yaşı.....	12
2.2.2.4. Buz Hokeyine Başlama Yaşı .....	12
2.2.2.5. Curlinge Başlama Yaşı .....	12
2.3. Psikoloji Kavramı .....	12
2.3.1. Deneysel Psikoloji Kavramı .....	13
2.3.2. Bilişsel Psikoloji Kavramı .....	13
3.3. Gelişim Psikolojisi Kavramı .....	13
2.3.4 Sosyal Psikoloji Kavramı.....	14
2.3.5. Klinik Psikoloji Kavramı .....	14
2.3.6. Spor Psikolojisinin Kavramı .....	15
2.4. Spor Psikolojisi .....	16
2.4.1. Spor Psikolojisinin Tanımı .....	16
2.4.2. Spor Psikolojisinin Özellikleri.....	17
2.4.3. Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri.....	17
2.4.4. Spor Psikolojisinin Faydaları.....	18
2.5. Spor Psikolojisinde Problem Alanları.....	18

2.5.1. Performans Arttırıcı Uygulamalar .....	18
2.5.2. Teknik Öğretimi Hızlandırıcı Uygulamalar.....	19
2.5.3. Performansın Önündeki Ruhsal Engellemeleri Kaldırmaya Yönelik Uygulamalar.....	19
2.5.4. Sportif Etkinlikte Sosyal Psikolojik Etkenler .....	19
2.5.5. Sportif Etkinliklerin Yapıldığı Ortamdaki Tüm Koşulların Yarattığı Psikolojik Etkenler.....	19
2.6. Sporda Performansı Arttırmak İçin Gerekli Olan Psikolojik Beceriler .....	19
2.6.1. Zihinde Canlandırma (Imagery) .....	20
2.6.2. Hedefler Belirlemek (Goals Setting) .....	20
2.6.3. Kendinle İç Konuşmayı (Self-Talk) Kontrol Etmek.....	20
2.6.4. Uyarılmayı/Kaygıyı Kontrol Etmek (Controlling Arousal/Anxiety).....	21
2.6.5. Dikkati Kontrol Etmek (Controlling Attention) .....	21
2.6.6. Rutin Davranışlar (Routine Behaviours) .....	21
2.6.7. Öfkeyi Kontrol Etmek (Anger Management).....	21
2.6.8. Özgüven Artırma(Boost Confidence).....	22
<b>3. MATERYAL VE METOT.....</b>	<b>23</b>
3.1. Çalışma Evreni ve Örneklem.....	23
3.2. Veri Toplama Araçları .....	23
3.3. Verilerin İstatistik Analizi .....	25
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>26</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>34</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>39</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>42</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>51</b>

<b>EK-1. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>51</b>
<b>EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....</b>	<b>52</b>
<b>EK-3 SPORCU PSİKOLOJİK BECERİ DEĞERLENDİRME ANKETİ.....</b>	<b>53</b>
<b>EK-4. ETİK KURUL BİLDİRİM FORMU .....</b>	<b>55</b>
<b>EK-5. İNTİHAL RAPORU BEYAN FORMU.....</b>	<b>56</b>



## TEŞEKKÜR

Destegini hiçbir zaman benden esirgemeyen ve araştırmanın her aşamasında engin bilgilerinden faydalandığım tez danışmanın Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN'a, yazma aşamamda yardımcı Arş. Gör. Deniz BEDİR ile bu zamana kadar desteği hiç eksik etmeyen eşim Nurten YILDIZ'a, Prof. Dr. Recep GÜRSOY'a, aileme ve arkadaşlarıma en içten teőekkürlerimi sunarım.

**Muhammed Emir YILDIZ**





## ÖZET

### Kış Sporü İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve farklı bölümlerinde öğrenim gören, elit olan ve elit olmayan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin değerlendirilmesidir.

**Materyal ve Metot:** Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitim gören, elit olan ve elit olmayan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin değerlendirilmesi için çalışmaya farklı spor branşları ile ilgilenen 80 kadın ve 121 erkek olmak üzere toplamda 201 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma tarama modelindedir ve çalışmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Demografik özelliklerle ilgili sorular ilk bölümde, Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995)<sup>1</sup> tarafından geliştirilen, Erhan ve arkadaşları<sup>2</sup> tarafından Türkçeye uyarlanan "Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği" ise ikinci bölümde kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan elde edilen bilgiler SPSS 20.0 yardımıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin saptanması için Frekans Analizi, yaptığımız anket verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Shapiro\_Wilk testi, spor türüne, spor düzeyine, cinsiyet değişkenine, temas durumu boyutlarının analizi içinse Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Alt boyutları ve toplam tatmin puanı ilişkisinin saptanması için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır ve analizlerde anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak alınmıştır.

**Sonuç:** Yapılan çalışmada araştırmaya dahil olan katılımcıların uygulanan ölçeğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. ( $p < 0.05$ ) Ancak bu çalışmanın diğer değişkeni olan temas durumunda ise zorluklarla baş edebilme (.002), öğrenmeye açık olabilme (.001), konsantrasyon (.024), güven ve başarı

motivasyonu(.031), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000), alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Benzer bir şekilde bir başka değişken olan spor düzeyinde de zorluklarla baş edebilme (.002), öğrenmeye açık olabilme (.000), konsantrasyon (.000), güven ve başarı motivasyonu (.000), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000) anlamlı farklılık bulunmuştur. (p = 0.02)Psikolojik beceri değerlendirme ölçeğinin bütün alt boyutları arasında yapılan spor türü değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. (p = 0.02)

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik beceri, kendine güven, konsantrasyon, hedef

## ABSTRACT

### **Examining the Psychological Skills of Athletes Relating with Winter Sports.**

The aim of this study is to evaluate the psychological skill levels of elite and non-elite athletes who are studying in various departments of different universities in Turkey.

**Material and Method:** The population of the study is comprised of elite and non-elite athletes who are studying in various universities in Turkey. The sampling of the study consists of 201 students, including 80 females and 121 males.

In the study, a data collection was used tool in the form of a survey comprised of 2 sections. In the first section, questions related to demographic characteristics; in the second section, "Psychological Skill Assessment Scale" developed by Smith R. Schutz, R. Smoll F and Ptacek J (1995) and adapted into Turkish with validity and reliability by Erhan., et al. (2016) were used. IBM SPSS Statistics v20.0 software statistical were used on the data obtained from the respondents. A Frequency Analysis was conducted to determine the demographic characteristics of the respondents, The Shapiro Wilk test were carried out to test whether the data are in accordance with the normal distribution, Mann-Whitney U test was carried out to determine the difference between sports type, sport level, gender variable, and contact status. Also a Spearman Correlation analysis was carried out to determine the relationship between the sub-dimensions and total score and the level of significance in the analyzes was taken as ( $p < 0.05$ ).

**Results:** Significant differences weren't found in the gender variables of the participants in the study. ( $p < 0.05$ ) However, according to the contact variable the ability to cope with difficulties (.002), be open to learning (.001), concentration (.024), confidence and success motivation (.031), goal setting and mental preparation (.000), good performance under pressure (.000), significant differences were found in the sub-dimensions. Also at the sports level to cope with difficulties (.002), be open to learning (.000), concentration (.000), trust and success motivation (.000), goal setting and mental preparation (.000), perform well under pressure (.000) significant difference was found. ( $p = 0.02$ ) There were significant differences between all sub-dimensions of psychological skill assessment scale according to the type of sport. ( $p = 0.02$ )

**Keywords:** Psychological skill, self-confidence, concentration, aim

## TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	26
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların Cinsiyete Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların Yaptıkları Branşın Temas Durumuna Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması .....	28
<b>Tablo 4.4.</b> Katılımcıların Spor Türüne Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması	29
<b>Tablo 4.5.</b> Katılımcıların Spor Düzeyine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması .....	31

## GİRİŞ

Başarı bir tesadüf değildir. Başarı, önceden hazırlanmış bir programa bağlı yoğun çalışma ile elde edilebilir. Başarılı olmak ise, beceri (teknik), çeşitli yöntemler (taktik), kondisyon ve en önemlisi, psikolojik etkenlerin bir araya gelmesi ile elde edilir. Buna bağlı olarak, sporcunun başarıya ulaşmasına yardımcı olmak için spordaki psikolojik etkenlerin önceden belirlenmesi gerekir.<sup>3</sup>

Sporda bilişsel faktörler arasında en kritik olanı kendine güvendir.<sup>4</sup> Bireyin kendine güvenmesi ya da güvenmemesi kendi yetenek ve becerilerinin farkında olmasına bağlıdır.<sup>5</sup> Sporcunun kendine olan güven hissi var ise, bu geliştirilerek sporcunun performansı da geliştirilebilir.<sup>6</sup> Sporcunun güven duygusu ise ortak eğitim, değer ve hedeflerin olduğu bir grup içerisinde artırılabilir. Yani, bir sporcuyu bir takıma dahil etme, benzer branşı bireysel olarak gerçekleştiren sporcuya güven duygusunu artırarak sergilediği performansı üst seviyelere çıkarabilir.<sup>5</sup>

Fiziksel kapasitenin en üst seviyede olması, mükemmel bir spor performansı için yeterli değildir. Psikolojik kapasite mükemmel bir performans için oldukça önemlidir. Günümüzde yapılan modern araştırmalar ise önemli bir noktaya dikkat çekerek, motorik özelliklerle birlikte mental faktörlerin de ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında zihinsel faktörlerle ilgili yeterli sayıda araştırma yapılmadığı, ülkemizde ise bu eksikliğin daha fazla olduğu görülmektedir.<sup>7</sup>

Sporcuların sahip oldukları yetenek ve beceri hareketlerinin geliştirilmesi ile spor amaçlı yapılan aktivitelerdeki zihinsel faktörler ortaya çıkarılabilir. Zihinsel antrenman; eğitilen bu hareketlerin, bilinçaltına yerleştirilmesi ve zihinde canlandırılması ile öneminin ortaya çıkarılacağı bir kavramdır. Bu nedenle zihinsel antrenman kavramının tanımlanması oldukça önemlidir. Zihinsel antrenman; yapılacak

olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması ve bu canlandırılan bilinçli hareketlere beynin verdiği komutlar doğrultusunda vücudun uymasıdır.<sup>9</sup>

Bu tanıma bağlı olarak zihinsel antrenman fiziksel antrenman ile birlikte düşünülmeli ve antrenman programlarında mutlaka kullanılmalıdır.<sup>10</sup> Zihinsel antrenman sporcuların antrenmanlarını tamamlayıcıdır. Sporcuların performanslarının üst seviyelere ulaşmasını ve daha verimli sonuçlar elde etmelerini sağlar.<sup>11</sup> Zihinsel antrenman, birçok sporcunun karşı karşıya kaldığı endişe, adapte olamama, gerginlik, gerginlikten kurtulamama, baskı ve engelleme gibi sorunların çözülmesine ve sporcuların performanslarının üst seviyelere ulaşmasına yardımcı olur.<sup>12</sup>

Koruç ise zihinsel antrenmanı, yarışma veya hazırlık aşamasında meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz her türlü duruma karşı yapılması düşünülen hareketlerin, uygulama olmaksızın planlı ve sık bir şekilde zihinde canlandırılması şeklinde ifade etmektedir. Vücut bilinçli olarak yapmak istediğimiz hareketleri gerçekleştirmek için beynin verdiği komutlara uymak zorundadır.<sup>13</sup> Performans sporcuları için bütün yarışlar önemlidir. Antrenmanlardaki yoğun çalışmaların karşılığını almak yarış sonucunda alınan başarıya bağlıdır. Bu gibi yarışmalarda sporcu için her şey baskıya sebep olabilir.<sup>14</sup> Baskı sonucunda ortaya çıkan stres kişilik, rakiplerin gücü, yarışın önemi, yapılan sporun amacı, yarışa hazırlık durumu gibi nedenler ile yakından ilgilidir. Sonuç olarak, kontrol altında tutulamayan stresin sporcuya hiçbir faydası yoktur. Ancak kontrol altında tutulduğu sürece sporcuya fayda sağlayacak bir duygudur.<sup>15</sup> Sporda hayati olan bir diğer ruh hali ise kaygıdır.<sup>16</sup>

Kaygı, kişinin bir olayı kendisini tedirgin eder nitelikte algılamasıdır.<sup>17</sup> Korku ve

kaygı arasındaki 3 temel fark tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresidir. Bunlar:

- a) Kaygının kaynağı belli değildir, ancak korkunun kaynağı bellidir.<sup>18</sup>
- b) Kaygı, korkuya göre daha az şiddette yaşanır
- c) Kaygının süresi korkudan daha uzundur.<sup>19</sup>

Yapılan araştırmalar yarış öncesinde uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Sporcunun istenen performansa ulaşması da buna bağlıdır. Sporcunun yaşadığı endişenin sürekli artması performansı olumsuz yönde etkilemektedir.<sup>20</sup> Bireyde artan kaygıyla birlikte kalp ritminde artış, kan basıncı, terleme gibi fiziksel belirtiler meydana gelir ve bu durum sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu gibi durumlar da olayları kontrol altında tutabilmek için sporcuların psikolojik becerilerinin gelişmiş olması ya da bu alanda eğitim almış olmaları gerekmektedir. Sonuçta kaygıyı kontrol altında tutabilen sporcular performanslarında daha yüksek verim elde edebilir.<sup>21</sup>

Literatür taraması yapıldığında; ülkemizde sporda psikolojik becerilerin ölçülmesini konu alan çalışma sayısının az olması bu çalışmanın yapılmasındaki en önemli sebeplerin başında gelmektedir.

Bu çalışma Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonunun düzenlemiş olduğu Kış Sporları müsabakalarında farklı branşlardayışan sporcuların spor yaşı ile sporda psikolojik beceri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor Kavramı

Spor,” antrenmana ya da bedensel faaliyetlere katılımı etkileyen ve bu katılımlardan etkilenen ruhsal ve mental faktörlerin araştırılması ve bu araştırmalarda elde edilen bilgilerin gündelik yaşam koşullarına aktarılmasıdır.”<sup>22</sup>

Spor, “ çeşitli antrenman ve bedensel faaliyetlerin katılım ve performans ile alakalı psikolojik etkilerinin bilimsel olarak çalışılmasıdır.”<sup>23</sup>

Türk Dil Kurumu’nun tanımına göre spor, “Bedeni ya da zihni geliştirmek amacı ile bireysel ya da grup ile yapılan, belirli normlara göre gerçekleştirilen aktivitelerin tamamıdır.”<sup>24</sup>

Adnan Orhun’a göre spor, bireyin oyun isteğinden kaynaklanan, belirli kuralları olan, ölçülen, değerlendirilen, kazanmaya dönük ve çeşitli yarışmalarla gerçekleştirilen, bağımsız etkinliklerdir.<sup>25</sup>

Carl Diem’in spor tanımı ise, bireyin hür isteği ile gerçekleştirdiği, daha önceden belirlenmiş çeşitli ölçüleri ve kendine özgü değerleri olan; rekabeti, doğa tutkusunu ve sevinci yaşayan, geliştirilmiş ve önceden belirlenmiş prensipleri olan, başarılı olmayı hedefleyen fiziksel faaliyetlerdir.<sup>26</sup>

Prof. Dr. Heinz Meusel’a göre spor, boş vakitleri değerlendirmek, dinlenmek,kendini iyilik halinde bulundurmak ve performansına ait gücünü geliştirmek amacı ile,oyun yada müsabaka çeşitleri ile gerçekleştirilen, çeşitli motorsal özellikleri içeren bir olgudur.<sup>26</sup>

Bu tanımları tek bir tanımda toplayacak olursak spor, önceden belirlenmiş normlara göre kişisel (bireysel) ve grup (takım) olarak gerçekleştirilen, genel olarak rekabete dayalı yarışma ve bireysel hobi veya mükemmelliğe ulaşabilmek için gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerdir. Herhangi bir kişinin yaptığı hareketlere ilaveten



toplar, hayvanlar gibi çeşitli nesnelere gerçekleştirilen hareketlerin tamamını içermektedir. Bazı çevrelerde, sadece mental yeteneklere bağlı birtakım masa oyunlarını da spor olarak kabul etmektedir. Günümüzde, kendine özgü normları ve oynanış şekli olan birçok spor bulunmaktadır.<sup>27</sup>

Spor sadece bedenin çalıştırılmasıyla gerçekleşen bir olay değildir. Fiziksel bir yetenek gerektirmeyen sadece zihinsel becerilerin kullanıldığı sporlar mevcuttur; briç (iskambil oyunu) ve satranç. Lakin bu sporlar fiziksel bir yetenek gerektirmese de insanın bedensel fonksiyonları etkilemektedir. 1984 Dünya Satranç şampiyonasında Anatoli Karpov ile Garri Kasparov arasında oynanan uzun maçlar esnasında Anatoli Karpov 10 kilo vermiştir.<sup>28</sup>

Spor bireylerin beden ve ruh yapısını geliştirmek ve iradesini güçlü yapmasıyla birlikte, grup çalışmasını kolaylaştırmak, karşılıklı dayanışmayı oluşturup güçlendirmek ve kendine güveni gerçekleştirmektedir.<sup>29</sup> Spor ile birlikte birey, güzel bir mevki, maddi bir kazanç ve manevi bir rahatlama, çevresi ile güzel ilişkiler kurabilme, serbest zamanlarda üretkenlik, iş veriminde artış, özet olarak hayatın her alanında kolaylık sağlar.<sup>30-31</sup>

Sporla ilgilenen bilim adamları, sporcuların performanslarını artırmak için sürekli çalışma ile yoğun bir çaba sarf ederler. Sürekli olarak sürat, kuvvet, direniş, çabukluk gibi antrenmanlarda modern kurallar, teknikler ve taktikler ile yeni yöntemler denemektedirler.<sup>32</sup> Ayrıca bilim adamları sporcuların daha iyi yerlere ulaşmaları için çalışmalarını devam ettirmektedir.<sup>33</sup> Yapılan bu çalışmalar sonucunda, sporcunun en iyi seviyelere gelebilmesi için, antrenman ve yarışmalardaki fiziksel kapasitesinin yanı sıra, psikolojik kapasitesinin de performansı etkilediği görülmektedir.<sup>34</sup>

### **2.1.1. Kış Sporları**

Kış sporu genellikle kışın gerçekleştirilen spor branşına verilen addır. Kış

aylarında gerçekleştirilmesinin amacı bu branşların karlı ve buzlu zeminlere ihtiyaç duymasındandır.<sup>35</sup>

### **2.1.1.1. Buz Pateni**

Buz pateni; Buzlu zeminlerde altı kızaklı patenle kayarak gerçekleştirilen estetik yönü de olan branştır.<sup>36</sup>

#### **2.1.1.1.1. Artistik Buz Pateni**

Artistik buz pateni tekler, çiftler ve takım halinde buzlu bir zeminde dönüş,atlayış, kaldırış, adım dizisi gibi hareketlerin yapıldığı bir olimpiyat sporudur. Müsabakalarda müzik ile birlikte, gerçekleştirilecek dansınve gösterimin temasına uygun kıyafetler kullanılır. Bu branşın uluslararası idari kurumu International Skating Union'dur. Artistik buz pateni 1908 Yaz Olimpiyatlarıyla olimpiyat oyunlarına dahil olmuş, 1924 Kış Olimpiyat Oyunlarında ilk olarak Olimpiyat Oyunu olarak gerçekleştirilmiştir. ISU, Avrupa Şampiyonası, Dünya Şampiyonası, Dört Kıta Şampiyonasıve İSU Grand Prix Yarışmaları gibi müsabakaları da düzenler.<sup>37</sup>

#### **2.1.1.1.2. Sürat Pateni**

Sürat pateni, erkek ve kadın sporcuların dairesel, buz bir zeminde, dönemeç ve düzlüklerde ölçülü ve dengeli bir kayış biçimi ile gerçekleştirilen bir spor branşdır. Sürat pateni müsabakaları uzun mesafe, kısa mesafe ve maraton olarak üç değişik branşta yapılır. Uluslararası organizasyonlar ve Olimpiyat Oyunları'nda uzun mesafe müsabakaları sürat pateni adı altında yapılır, kısa mesafe müsabakalar ise kendi adı ile adlandırılır. Uluslararası Paten Birliği (International Skating Union-ISU) buz pateni branşlarının tamamında olduğu gibi sürat pateninde de idare birimi ve norm belirleyicisidir.<sup>38</sup>

#### **Kısa Mesafe Sürat Pateni**

Kısa parkur çoğunlukla buz bir paten alanının üzerine kurulur. Kulvarda

müsabaka şeridi yoktur. Yarışmacılar 111.12 m'lik parkurda yer alabilmek için bir birlerini iterler. Kısa mesafe etkinliklerin de şerit işareti bulunmayan bir çemberde yarış yapan altı sporcu mevcuttur ve çarpışma olayları fazlaca olur. Aynı zamanda kısa mesafe yarışlarının gerçekleştirildiği dört sporcudan oluşan bayrak yarışları da mevcuttur.<sup>39</sup>

### **Uzun Mesafe Sürat Pateni**

Uzun mesafeler de 500 metreden 10 kilometreye kadar değişen yarışlar gerçekleştirilir. Çift alanlardan meydana gelen yarışma parkurlarında aynı zamanda iki yarışmacı zamana karşı yarış yapar ve bu iki yarışmacının zaman derecesi kayıt edilir. Her sporcu sahip olduğu parkuru takip etmek zorundadır. İç parkur avantajı sırası ile bir sporcudan diğerine geçer; sporcular tüm dönüşlerde belirlenmiş bir noktada parkurlarını değiştirme işlemini gerçekleştirirler. Yarışmanın türüne göre, her sporcu dairenin farklı bir yerinden başlar.<sup>40</sup>

#### **2.1.1.2. Kayak**

Kayak, insanların kar bir zeminde batmadan kayarak ilerlemesine yardımcı olan araçlar ile gerçekleştirilen bir spor dalıdır.<sup>41</sup>

##### **2.1.1.2.1 Kayaklı Koşu**

Kayaklı koşu, eğimli ve dağlık bir alanda kayak ile gerçekleştirilen uzun mesafeli yarışlardır. İskandinav ülkelerinde ulaşım ve eğlence amacı ile ortaya çıkmıştır ve sonra ki zamanda popüler olmuştur. Kayaklı koşu kayak ile gerçekleştirilen sporlar ile kıyaslandığında tehlikesi en az ancak zahmeti oldukça fazla olan bir branştır. Ayrıca uzun mesafeler de oldukça kuvvetli olmak gerekir.<sup>42</sup>

##### **2.1.1.2.2 Alp Disiplini**

Alp Disiplini, karlı bir zeminde kayak ile gerçekleştirilen, kapılardan geçerek

hızlıca aşağı doğru inmenin esas olduğu yarışma türüdür. 1936 Kış Olimpiyatlarıyla beraber Olimpiyat sporlarına dahil olmuştur. Yarışmacılar Olimpiyat ve Dünya Şampiyonaların da yarışabildiği gibi her yıl Dünya Kupası yarışmalarına da katılabilir. Dört önemli disiplin vardır. Bunlar; Slalom (SL), büyük slalom (GS), süper büyük slalom (super-G) ve iniş yarışlarıdır.<sup>43</sup>

#### **2.1.1.2.3. Kayakla Atlama**

Kayakla atlama, kayakla atlama yapabilmek için sırasıyla; dik bir rampadan aşağı doğru kaymak, havalanmak, olabildiği kadar yükseğe atlama ve ardından düşmeden yumuşak bir biçimde en uzak noktaya inme hareketlerini içeren bir spor dalıdır.<sup>44</sup>

#### **2.1.1.2.4. Kuzey Disiplini**

Kuzey disiplini, Karlı bir zeminde hareketlerimizi daha kolay yapabilmek için ayak topuklarının serbest bırakıldığı, yalnızca ayağın ön uç bölümlerinin kayağa bağlandığı bütün kayak yapma türlerini içeren bir kışspor kombinasyonudur.<sup>45</sup>

#### **2.1.1.2.5. Serbest Stil Kayak**

Serbest stil kayak, kayağın akrobatik bir spor biçiminde yapılan çeşididir. Serbest stil kayak Mogul ve Aerial olmak üzere iki çeşidi vardır. Üçüncü türü ise daha kısıtlı biçimde uygulanan "Acro"dır. Mogul stilinde mogul adı verilen küçük çıkıntılarla dolu yüksek bir tepeden aşağıya doğru kayarken iki rampanın da üzerinden atlamak gereklidir. "Aerial" stilinde ise bir rampa üzerinden atlarken havada dönüşler ve spinler yapılması gerekmektedir. Bir olimpiyat sporu olarak kabul edilmeyen "Acro", bir tepe üzerinde yapılan dans ile jimnastik hareketlerinin bir araya gelmiş hâlidir.<sup>46</sup>

#### **2.1.1.2.6.Snowboard**

Snowboard, karlı bir zeminde yapılan bir spor türüdür. Kaykay'dan tek farkı, karlı bir zeminde yapılmasıdır. Snowboard tahtasının boyutları genel olarak 140-165 cm

uzunluğunda, genişliği de 24-27 cm arasındadır ve kilo ile boy orantılı olacak biçimde bu genişlik ve uzunluk değişebilmektedir.<sup>47</sup>

### **2.1.1.3. Kızak**

Kızak, tek ya da çift kişini binebildiği kızaklara verilen addır. Sporcular kızıağın üstüne sırtüstü uzanırlar ve ayaklar ön tarafa doğru uzatılır. Sporcular kızak yarış alanında zamana karşı yarışrlar. Kaynaklar ‘‘Kızak’’ kelimesinin ilk 1905 yılında kullandığını göstermektedir. Kelime Savoy / İsviçre diyalekti olan Fransızca "luge (küçük kıyı çizgisi kızıağı)" kelimesinden gelmektedir ve muhtemelen bir Galyaca dil köküdür.<sup>48</sup>

#### **2.1.1.3.1. Bobsled**

Bobsled, buz bir kanal içinde dar bir kabinden oluşan kızıağı benzer şekilde yapılmış bir araç ile bir ya da daha fazla kişi ile kayarak oynanan oyundur.<sup>49</sup>

#### **2.1.1.3.2.Skeleton**

Skeleton, sporcuların buz ile kaplı yüksek bir yerden küçük bir kızak ile aşağıya doğru yüzüstü bir pozisyonda hızlı bir şekilde kaydığı bireysel olarak gerçekleştirilen bir kış spor branşıdır. Skeleton müsabakalarında yapılan hız kızak yarışlarında yapılan hızlardan daha azalmasına rağmen baş kısımları önde duracak şekilde yarışrlar. Skeleton müsabakaları erkek ve kadın yarışları olmak üzere , dünya ve olimpiyat şampiyonası kapsamında gerçekleştirilir.<sup>50</sup>

#### **2.1.1.3.3. Kızaklı Köpek Yarışı**

Kızaklı köpek yarışı, birçok kızak köpeğinin kızıağı karlı bir zeminde çekmesi ile gerçekleştirilen kış sporyarışmasıdır. Yarışma zeminde kar bulunmazsa tekerlekli kızak ile gerçekleştirilir. Kızaklı köpek yarışı, 24 tane arka arkaya dizilmiş olan köpeklerden oluşan takımlar ile yapılır. Kızıağı çeken köpekler, önceden belirlenmiş yerlerden görevleri almak ve dizginleri çekildiğinde durup sürücüye bakmak için eğitilmişlerdir.

Yarışmacı kızıağın arka kısmındadır ve kızıağı buradan yönetir. Bilinen en önemli kızıaklı köpek yarışı, Iditarod Trail Kızıaklı Köpek Yarışı'dır.<sup>51</sup>

#### **2.1.1.4. Biatlon**

Biatlon; kayak ile yapılan koşu ve tüfek ile yapılan atışın birlikte gerçekleştirilmesi ile oluşan kış spor branşıdır. Biatlon 18. Yüzyılda İskandinavya'da askeri amaçlı kullanılmakta idi; Askerler İsveç ve Norveç sınır hattını kontrol amaçlı gezerken hızlı kayabilmeleri ve iyi nişan alabilmeleri gerekiyordu. Bireysel, sprint, takım, takip ve toplu çıkış etkinlikleri vardır. Engebeli bir parkurda tur halinde yarış yapmayı ve bu esnada atış mesafesindeki hedeflere ateş etmeyi içerir.<sup>52</sup>

#### **2.1.1.5. Buz Hokeyi**

Buz Hokeyi; buz bir zeminde iki takım ile karşılıklı kazanmak amacı ile gerçekleştirilen bir spor dalıdır. Sporcular hokey patenleri ile zemin üzerinde dengeli bir şekilde kayarak, hokey sopaları ile diski kontrol etmeye çalışırlar. Sporcular pakı(diski) kale çizgisinden içeri sokarak gol atarlar. Saha içerisinde her takım 6 oyuncu ve 1 kaleciden oluşmaktadır.<sup>53</sup>

#### **2.1.1.6. Curling**

Curling, 4.3×42 metreden oluşan buz bir zemin (rink) de oynanan olimpik bir takım oyunudur. Genel bir tanım ile oyundaki amaç, granit adı verilen taştan yapılmış olan dairesel bir taşı buzdan bir zeminde kaydırarak hedef merkez de durdurabilmektir.<sup>54</sup>

### **2.2. Yaş Kavramı**

Yaş, bir canlının doğum anından bulunmuş olduğu zamana kadar geçirdiği süredir.<sup>23</sup>

Yaş, herhangi bir maddenin yapıldığı andan bu zamana kadar geçirdiği süredir.<sup>23</sup>

### **2.2.1.Spor da Yaş Kavramı**

Yapmış olduğumuz spor dalından üst düzey verim almak ve en iyi başarıları elde etmek için, kalıtsal ya da sonradan kazanmış olduğumuz spor dalına ait yeti ve özelliklerimizin uygun ve elverişli olması gerekir. Bu neden ile Sporda yetenek seçimi ve yeteneğin geliştirilmesi sporda verimi artırmak için gerekli olan önemli bir işlemdir. Bu işlem ne kadar erken ve zamanında yapılır ise doğruluk payı o kadar yüksek olur.<sup>23</sup>

Çocukların ve yetişkinlerin herhangi bir spor dalına ait yetenek seçimleri, okulların da nizami olarak katıldıkları okul spor etkinlikleri ortamında, spor okul ve kulüplerin de yapılan çalışmalar esnasında, itinalı ve uzun süreli gözlem ve özel metotlar ile gerçekleştirilmektedir.<sup>55-56</sup>Bu gözlem ve yöntemlerde çocukların ve gençlerin sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda mental ve duyumsal hüner ve eğilimlerinin de yapmış olduğu spor branşına yatkınlığı ve elverişliliği göz önünde bulundurulur.<sup>57</sup>

### **2.2.2 Spora Başlama Yaşı**

#### **2.2.2.1 Buz Patenine Başlama Yaşı**

Erken yaşta spora başlamak başarı getiriyor. Buz pateni 18-19 yaşları arasında zirvenin yaşandığı spordur. Buna bağlı olarak sporcu ne kadar erken başlarsa, başarısı da o kadar yüksek olur.<sup>55-6</sup> yaş bu spor için en ideal yaş aralığıdır.<sup>58</sup>

Gelişime yönelik faydaları da yadırganamaz. Sporcuların güçlü ve dinamik bir vücut yapısına sahip olmasında oldukça faydalıdır. Ayrıca sporcuların küçük yaşta koordinasyon yeteneği kazanmalarında önemli rol oynar. Sporcuların öz güvenini artırıcı etkileri de vardır. Buna bağlı olarak kendini ifade etmekte sıkıntı yaşayanların sıkıntılarını aşmalarında ve sosyal birey olarak yetişmelerinde etkilidir.<sup>58</sup>

#### **2.2.2.2. Kayak Başlama Yaşı**

Kayak sporuna başlama yaşı çocuklarda kemik gelişimine bağlı olduğu için 4-5

yaş olarak öneriliyor. Bu yaş aralığında çocukların sıkı bir disiplin ile ciddi bir antrenman programına alınmaması gerekir. Buna bağlı olarak saatlik antrenman programı başlangıç için yeterlidir. Program çocuklar için zevkli ve eğlenceli bir oyun şeklinde organize edilmelidir.<sup>30</sup>

#### **2.2.2.3. Biatlon Başlama Yaşı**

Biatlona başlama yaşı kayak sporuna başlama yaşı olarak düşünülebilir. Biatlon önceden belirlenmiş bir parkuru kayak ile geçtikten sonra özel bir silahla yapılan atışların sonucunda elde edilen puanlar ile sıralamanın belirlendiği bir spor dalıdır. Bu parkuru başarı ile bitirebilmek için gerekli bilgi ve beceriye sahip olmak gerekmektedir. Buna bağlı olarak kayak sporu ile biatlona başlama yaşı aynı olarak kabul edilmektedir.<sup>30</sup>

#### **2.2.2.4. Buz Hokeyine Başlama Yaşı**

Uluslararası kurallar doğrultusunda buz hokeyinin lisans yaşı 10'dur. Ancak müsabakalara katılabilmek için yeterli olan bilgi ve becerilere ulaşabilmek için çocukların 5.5-6 yaşlarında paten eğitimi almaya başlaması gerekmektedir.<sup>59</sup>

#### **2.2.2.5. Curlinge Başlama Yaşı**

Curling her yaş grubunun ilgileneceği bir spor dalı gibi düşünülse de uzmanların denetimi altında başlanmalıdır. Curling çok fazla efor gerektiren bir spor dalı değildir. Sporcular 60-70 yaşlarına kadar bu branşı yapabilmektedir.<sup>54</sup>

### **2.3. Psikoloji Kavramı**

Psikoloji bilimi, insanların davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalı olarak düşünülse bile, her hangi bir insana ait davranışların ve zihinsel süreçlerin çeşitlik göstermesi, çok boyutlu olması ile etkileyen ve etkilenen bir yapıya sahip olması incelenmesi gereken yönlerini çeşitlendirmekte ve karmaşık bir hal oluşturmaktadır.



Bu bakımdan psikoloji bilimi, belirli alt alanlarına bölünerek insanların farklı yönlerini incelemektedir.<sup>19</sup>

### **2.3.1. Deneysel Psikoloji Kavramı**

Deneysel Psikoloji; psikolojinin bir alt alanı olup, herhangi bir davranışı etkileyen tüm çevre koşullarını ve uyarılarını tanımlayarak, bunları çeşitli yöntem ve özel araçlar ile ölçerek kişinin hangi davranıştan ne kadar etkilendiğini ortaya çıkaran bilim dalıdır.<sup>19</sup>

Psikolojiye doğa bilimleri gözlüğüyle bakar ve psikolojiyi, bilimsel yöntemleri kullanarak anlamaya çalışır. Davranışları belirleyen süreçler ve zihinsel yaşamın doğası deneysel psikolojinin merkezine aldığı konulardır. Deneysel psikoloji bir konudan çok yöntemler dizgesini ifade eder ve deneysel psikolojisinin yöntemleri psikolojinin bir çok alanında kullanılmaktadır.<sup>19-60-61</sup>

### **2.3.2. Bilişsel Psikoloji Kavramı**

Düşünmek, hissetmek, öğrenmek, anımsamak, karar vermek, dil, problem çözmek ve yargılamak gibi zihinsel oluşumların geniş bir kapsamda incelenmesidir.<sup>61</sup> Bilişsel psikologlar bireylerin bilgileri anlamaları, muhafaza etmeleri ve bilinçlerine geri getirme süreci ile ilgilenirler. Bilişsel psikologlar zihinsel süreçlerin incelenebileceğine ve bu incelemelerin yapılması gerektiğine inanırlar. Bilişsel süreçleri gözlemlemek her ne kadar zor olsa da, davranışlar incelenebilir ve bu davranışların altında yatan bilişsel süreçler hakkında sonuçlar elde edilebilir.<sup>62</sup>

### **3.3. Gelişim Psikolojisi Kavramı**

Bireyin içinde bulunduğu yaş dönemi ile o yaş döneminde sergilediği davranış türü arasındaki ilişkiyi inceler. Yaş ilerledikçe duyu organlarının nasıl geliştiği, konuşma davranışının hangi yaş döneminde nasıl bir gelişim gösterdiği ve hangi aşamalardan geçtiği gibi konular üzerinde çalışır. Gelişim psikolojisinin ilgilendiği

konulardan biri de çocukların sergiledikleri davranışlar üzerinde yaşadıkları çevrenin etkisidir. Gelişim psikolojisi bireyin gelişimi ile birlikte yaşlılık dönemini de incelemektedir.<sup>63</sup>

### **2.3.4 Sosyal Psikoloji Kavramı**

Toplumsal şartların bireyin yaşantısında nasıl bir etki bıraktığını araştıran bir bilim dalıdır. Bu alanda psikologlar ve sosyologlar araştırma yapmaktadır. Buna rağmen bütün sosyal psikologlar hem birey, hem de topluluk bazında çalışırlar. Benzer özelliklerinin olmasına rağmen her iki alanın amaçları, yaklaşımları, yöntemleri ve terimleri birbirinden farklıdır.<sup>19</sup>

#### **Sosyal psikolojinin belli başlı konuları:**

- 1. Yardım:** İnsanlar hangi durumlarda ve niçin birbirlerine yardım ederler?
- 2. Sosyal uyum:** Bireylerin grup kurallarına uyma ya da uymama nedenleri ne olabilir?
- 3. Söz dinleme, İtaat:** İnsanlar niçin söz dinlerler ya da neden itaat ederler?
- 4. Toplum ve birey etkileşimi:** Birey ile toplum arasındaki etkileşim nasıl gerçekleşir?
- 5. Ön yargı:** Ön yargılarımız nasıl oluşur?
- 6. Öfke ve saldırı:** Bireyler neden öfkelenirler ve hangi durumlarda başkalarına saldırırlar?<sup>19</sup>

### **2.3.5. Klinik Psikoloji Kavramı**

Bireyin duygusal, davranışsal ve zihinsel bozukluklarının nedenlerini araştıran bir bilim dalıdır.<sup>17</sup> Klinik psikolojisi psikoterapi yöntemlerini sıklıkla kullanmaktadır. Ayrıca araştırma, öğretim ve program geliştirme konularıyla da uğraşmaktadır. Klinik psikolojisi pek çok ülkenin zihinsel sağlık sektöründe kendine yer bulmuştur. Eğitim sürecinde insanların nasıl öğrendiğini, eğitsel müdahalelerin etkinliğini, öğretim

psikolojisini ve sosyal psikolojisini araştıran ve konu edinen, psikoloji içindeki bir alandır.<sup>64</sup>

### **2.3.6. Spor Psikolojisi Kavramı**

Spor psikolojisi sporcuların dūřüncelerini ve davranışlarını neden-sonuç ilişkisine bağlı kalarak tūm ayrıntıları ile inceleyen ve çeşitli mental yetenekler ile sporcuların ve alıştırıcılarının başarısını geliştirmeye çalışan bilim dalıdır.<sup>65</sup>

### **2.4. Spor Psikolojisi**

Spor kavramı, uluslararası kuralları ve standartları olan, yarışma üzerine kurulmuş bir oyun olarak tanımlanmaktadır.<sup>66</sup> Spor, ekonomik kazancıyla hem būyūk işletmelerin hem de devletlerin önemli bir görūngüsü olmuştur.<sup>25</sup> Gerek izleyeni, gerek rekor için koşanı gerekse sağlık amaçlı yapılanı ile yatırımcının, sanayinin ve medyanın desteğini alarak ekonomik ivme kazanmıştır.<sup>67</sup>

Spor, būyūk bir kurum olma yolunda ilerlerken 1900'lerin başında bilim adamlarının da dikkatini kaçınılmaz olarak çekmiştir. Norman Triplett'in dinamogenesis alınıdaki çalışmalarının bir kısmı spor psikolojisinde kabul görmüş ilk çalışmalardandır. İlerleyen senelerde akademik niteliğini önem kazanmış ve yeni oluşan bilim dalları içerisinde kendine yer edinerek sporun önemli parçalarından olmuştur. Zaman ilerledikçe sporun yapılış amacı değişmeye başlamıştır. Bu değişim egzersiz ve performans hedeflerinde ayrışmaya yol açmıştır. Egzersiz, kendi içinde rekabeti barındıran ancak rekor yapma gibi bir amacın söz konusu olmadığı, uluslar arası kurallara ve standartlara bağlı olmayan, genel olarak sağlık amaçlı yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Performans için yapılan spor aktiviteleri ise özellikle Uluslararası Olimpiyat Komitesinin (IOC) 1896'dan başlayarak kullandığı daha hızlı, daha kuvvetli ve daha yūkseėe sloganının izinde hızla ekonomik ve sosyal bir görūngū kazanarak rekabeti çok ūst boyutlara taşımaya başlamıştır.<sup>68-69-70</sup>

Bu kapsamda spor psikolojisi alanı da ilk yıllarında spor psikolojisi adını

kullanırken, 1980'lerin ilk yıllarında ise egzersiz ve spor psikolojisi adını kullanmaya başlamıştır. Daha sonrada 1990'ların başında spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi adını alarak iki farklı alan da çalışmalarını sürdürmüştür.<sup>71</sup>

Bu amaçla spor ve egzersiz psikolojisinin ne anlama geldiğinin ifade edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Koruç (1998) psikologlara yeni bir alanın tanıtılması için Türk Psikoloji Bülteninde yayımlanan makalesinde, farklı alanlardan gelen egzersiz ve spor psikologlarının alanı tanımlamalarının farklarına değinmiştir.<sup>72</sup>

APA bu karmaşık tanımlamalardan hareketle 1996 yılında bu karmaşıklığa son verecek iki farklı alanı tanımlamıştır. Spor psikolojisi, "psikolojinin ilke ve kurallarının spor ortamına uygulanmasıdır." Egzersiz psikolojisi ise "insanların egzersizlere katılma, devam etme ya da bırakma nedenlerini sorgulama alanı olarak kabul etmektedir."<sup>73</sup>

Özellikle spor psikolojisi alanı performansı artırmak için kendi içinde bölünmeye ve özelleşmeye başlamıştır. 2000'lerin başlarında Eğitsel ve Klinik Spor Psikolojisi olarak iki farklı alana ayrılmıştır. Klinik spor psikolojisi, spor yapılan ortamda oluşabilecek kliniksel bir meseleyle uğraşan klinik ve spor psikolojisi alanında eğitimi almış profesyonel kişilerden oluşmaktadır.<sup>74</sup>

Psikolojinin kendine özgü terapi ve müdahale teknikleri bulunmaktadır. Spor psikolojisinin de 1979'lardan başlayarak kendine özgü kuramları ve müdahale yöntemleri geliştirilmiştir.<sup>75</sup>

#### **2.4.1. Spor Psikolojisinin Tanımı**

Spor psikolojisi sporcuların davranış ve düşüncelerini neden – sonuç ilkelerine bağlı kalarak tüm ayrıntılarıyla inceleyen ve bir takım zihinsel tekniklerle (Motivasyon, konsantrasyon ve dikkat, zihinde canlandırma, stresle mücadele ve gevşeme, hedef koyma, olumlu düşünme ve konuşma, performans rutinleri, öfke kontrolü, özgüven,

komünikasyon, sakatlıkla mücadele, takım ve kişisel misyon belirleme) sporcuların ve antrenörlerin performansını arttırmaya çalışan bilim dalıdır.<sup>76</sup>

Spor psikolojisi, sporcuların maksimum performansa ulaşabilmesi için sporcuya destek, mental antrenman programları hazırlamak, en uygun canlılık düzeyi kontrolü gibi konulara odaklanır.<sup>757</sup>

"Spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir."<sup>78</sup>

"Spor ortamında yer alan insanları ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir."<sup>79</sup>

"Spor bilimlerinin bir alt alanıdır."<sup>80</sup>

#### **2.4.2. Spor Psikolojisinin Özellikleri**

1. Spor psikolojisi bir bilim dalıdır.
2. Spor psikolojisi yarışmacıların, sporcuların davranışlarıyla birlikte antrenman, boş zaman ve zindelik için yapılan fiziksel etkinlikleri, yani rekreasyonel aktivite çalışmaları da içerir.
3. Spor psikolojisi, aynı zamanda bir meslektir. Kuramsal olduğu kadar, uygulamalıdır.<sup>81</sup>

#### **2.4.3. Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri**

1. Odaklanmanın geliştirilmesine katkı sağlar.
2. Sporcuların kendilerine olan güvenlerinin geliştirilmesine katkı sağlar.
3. Karşılaşılan sorunlar ve oluşabilecek yeni durumlar ile baş edebilmeye yardımcı olur.
4. Yaptığımız sporda kendi eğilim ve özelliklerimiz yönünde alanlar seçmemize yardımcı olur.
5. Takım içindeki uyum ve iletişimin daha iyi olmasını sağlar.
6. Maksimum performans için motivasyon düzeyini artırır.
7. Meydana gelen yaralanma ve sakatlanmalar karşısında toparlanma sürecinin

minimum düzeye inmesini sağlar

8. Oyunlara özgü yeni taktikler ve oyun planlarını geliştirir.<sup>82</sup>

#### **2.4.4. Spor Psikolojisinin Faydaları**

1. Konsantrasyon yeteneğini ve bu yeteneğibelirli bir sürede devam ettirebilmeyi sağlar. Ayrıca dağılan konsantrasyonun minimum sürede toparlayabilme yeteneğini geliştirir.
2. Stresle başa çıkabilmek için gerekli olan yeteneklerin kazandırılmasına yardımcı olur.
3. Öz güveni düşük ve endişe ile müsabakalara hazırlık yapan sporcuların özgüveni artırır.
4. Öfke kontrolünü sağlar.
5. Motivasyonu artırır ve uzun süreli devamlılık sağlar.
6. Olumlu düşünmeye yardımcı olur.
7. Sakatlıkta geriye dönüşü sağlıklı bir şekilde hızlandırır.
8. Sporcu, teknik direktör ve antrenörlerin yeni yetenekler ve taktikler geliştirmesine ve öğrenmesine yardımcı olur.
9. Doğru hedef koymayı ve bu hedefe ulaşmak için gerekli olan becerilerinin kazanılmasına yardımcı olur.
10. Uygun iletişim becerilerini artırır.
11. Engeller ve yapılan yanlışlar karşısında yılmamayı sağlar<sup>83</sup>

#### **2.5.Spor Psikolojisinde Problem Alanları**

##### **2.5.1. Performans Arttırıcı Uygulamalar**

Antrenman esnasında ve müsabakaya hazırlık aşamalarında sporcuya uygulanacak motivasyon teknikleri, konsantrasyonu ve dikkati arttırıcı çalışmalar gibi sportif verimi maksimum seviyeye ulaştırmakla alakalı konular araştırılmaktadır.<sup>83</sup>

### **2.5.2. Teknik Öğretimi Hızlandırıcı Uygulamalar**

Sporcuların temel hareketleri öğrenme evrelerinde çalıştırıcı tarafından gerçekleştirilen fiziksel ve mental antrenman metotları, çalıştırıcı özellikleri, sporcuların mental yetenekleri çalışma alanını oluşturmaktadır.<sup>82</sup>

### **2.5.3. Performansın Önündeki Ruhsal Engellemeleri Kaldırmaya Yönelik Uygulamalar**

Sporcunun maksimum performansını sergilemesini engelleyecek stres, korku, endişe gibi duygusal etkilerin araştırılması ve sporcuların bu gibi durumlar ile baş edebilmesi için ihtiyaç duyulan yöntemlerin öğretilmesidir.<sup>84</sup>

### **2.5.4. Sportif Etkinlikte Sosyal Psikolojik Etkenler**

Spor psikologları; çalıştırıcı ile sporcu, sporcu ile sporcuların birbirleri ile uyumlarını ve bu uyumlarının takım ile çalıştırıcı üzerindeki etkileri incelemektedir. Bulunduğu çevreyi kişilik özellikleri ile birlikte ele alarak var olan problemleri araştırmaktadır.<sup>85</sup>

### **2.5.5. Sportif Etkinliklerin Yapıldığı Ortamdaki Tüm Koşulların Yarattığı Psikolojik Etkenler**

Spor psikologları; antrenman ya da spor yapılan alana ait zemini, ortamın ısısını, ışıklandırılmasını, çevreden gelen etkiler gibi fiziksel koşulların sporcuların performansına olan etkilerini incelemektedir.<sup>4</sup>

## **2.6. Sporda Performansı Artırmak İçin Gerekli Olan Psikolojik Beceriler**

İNDA Çözüm Odaklı Danışmanlık ve Eğitim Merkezi'nden Psikolog Dr. Serkan Özgün ve Uzman Psikolog Ersin Bayram Kaya, spor alanında performansı geliştirmek sıklıkla başvuru alan mental becerileri şu şekilde sıraladılar:

- Zihinde Canlandırma (Imagery)
- Hedefler Belirlemek (GoalsSetting)

- Kendinle İç Konuşmayı (Self-Talk) Kontrol Etmek
- Uyarılmayı/Kaygıyı Kontrol Etmek (ControllingArousal/Anxiety)
- Dikkati Kontrol Etmek (ControllingAttention)
- Rutin Davranışlar (RoutineBehaviours)
- Öfkeyi Kontrol Etmek (Anger Management)
- Özgüven Artırma(BoostConfidence)<sup>87</sup>

### **2.6.1. Zihinde Canlandırma (Imagery)**

Zihinde canlandırma, görselleştirme ya da zihinsel hazırlık olarak da bilinir.<sup>88</sup>Var olan duyu organlarının tamamı (beş duyu organı; görme, hissetme, duyma, tat alma, koklama) kullanarak yapılacak olan çalışmanın zihinde provasını yapmak anlamına gelir.<sup>89</sup> Zihinde canlandırma tekniğini uygularken bütün duyu organlarımızı harekete geçirecek şekilde oluşturduğumuz resimler ile herhangi bir durum karşısında sergilenen davranış anına odaklanılır ve zihinde sergilenen performansın bedeninde neredeyse hiç çaba sarf etmeden sergilemesine olanak sağlanır.<sup>90</sup>

### **2.6.2. Hedefler Belirlemek (GoalsSetting)**

İyi bir performans için kısa, orta ve uzun süreli hedefler belirlemek ve süreci takip ediyor olmak önemlidir. Hedefler daha önceden belirlenirse dikkat ve enerji daha etkili bir şekilde kullanılabilir ve müsabakalarda alınan başarı oranı da buna bağlı olarak yükselir. Hedefler belirli, gözlenebilen, ölçülebilen, kaydedilebilir, olumlu, zaman tanımlı ve ulaşılabilir zorlukta olmalıdır.<sup>91</sup>

**2.6.3. Kendinle İç Konuşmayı (Self-Talk) Kontrol Etmek:** Kendinle konuşma, mental olarak pozitif ve realist olmaya, sakin kalmaya yardımcı olan ve odaklanmayı canlı tutan bir yöntemdir. Tüm sporcular kendi kendisiyle konuşur. Esas olan bu iç konuşmanın performansımızı olumlu yönde etkilemesini sağlamaktır. Çünkü bu iç



konuşmalar yaşamın içinde ki tepkilerimizin çoğunu (duygularımızı, davranışımızı) belirler. Buna bağlı olarak performans esnasında kendimize olumlu ve motive edici sözler söylememiz performansımızın olumlu yönde gelişmesini sağlar.<sup>92-93-94</sup>

#### **2.6.4. Uyarılmayı/Kaygıyı Kontrol Etmek (Controlling Arousal/Anxiety)**

Uyarılma, uyku halinden en şiddetli heyecana kadar bir yelpazede değişen nöron uyarımından oluşur. Uyarılma, doğal ve süreğen bir durumdur; ancak uyarılma seviyesi çok yükseldiği zaman stres(gerginlik) ya da kaygı(endişe) gibi sorunlara neden olabilir. Yaşanılan stres ve kaygıyı azaltmak için kullanılan rahatlama yöntemlerinden en çok tercih edileni, nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşetmedir. Bu teknikleri kullanan kişi rahatlamış bir zihne ve bedene sahip olabilir.<sup>95-96</sup>

#### **2.6.5. Dikkati Kontrol Etmek (Controlling Attention)**

“Dikkat ve konsantrasyon” üstün bir başarı ve iyi bir performans için gerekli olan iki kavramdır. Dikkat, bir hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algı olarak tanımlanır. Konsantrasyon ise ilgili çevresel uyaranlar üzerinde odaklanmayı sürdürme yeteneğidir. Bu iki kavram etkili performansın gerçekleşmesinde anahtar rolü oynamaktadır.<sup>97</sup>

#### **2.6.6. Rutin Davranışlar (Routine Behaviours)**

Rutin davranışlar, performans sergileyen kişinin düşüncelerinin, duygularının ve performans-öncesi davranışlarının tutarlılığını artırır. Bu bakımdan rutin davranışlar, performans davranışlarının daha tutarlı olmasına katkı sağlar. Bu da daha iyi sonuçlar demektir.<sup>98</sup>

#### **2.6.7. Öfkeyi Kontrol Etmek (Anger Management)**

Öfke, sporcuların zaman zaman yaşadığı, uygun ifade edildiğinde olumlu sonuçlar doğuran normal ve sağlıklı bir duygudur. Sporcuların öfkelenmesine neden olan temel faktörlerin başında engellenme, beklenmeyen sonuçlar ve karşılanmayan

beklentiler gelmektedir. Bu gibi durumlar sporcuların hedeflerinden sapmasına, olayların gidişatını yönlendirememesine sebep olmaktadır. Öfkenin bu gibi kötü sonuçlara neden olamaması için, öfke duygusunun tanınması, benimsenmesi ve işlevsel bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir.”<sup>99</sup>

#### **2.6.8. Özgüven Artırma(BoostConfidence)**

Tüm spor branşlarında antrenman ya da müsabaka esnasında sporcuların kendilerine olan güvenleri birkaç saniye içerisinde alt üst olabilmektedir. Üstün bir performans sergilemek için önemli olan “ özgüveni” korunaklı bir zihinsel fanus içinde tutmak ve performansa engel teşkil etmesini önlemek mümkündür.<sup>100</sup>

### 3. MATERYAL VE METOT

#### 3.1. Çalışma Evreni ve Örneklem

Çalışma: Tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini; Erzurum da yapılan Üniversiteler Arası Kış Spor Oyunlarının da (2. Üni Lig) 5 farklı kış branşında yarışan (Buz Hokeyi, Curling, Alp Disiplini, Biatlon ve Snowbord) yaklaşık olarak 865 sporcu oluşturmaktadır.

Çalışmanın örnekleme ise rastgele seçilmiş tabakalı örnekleme yöntemine göre belirlenmiş olup, 80 kadın, 121 erkek olmak üzere toplamda 201 öğrencinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşan bir anket formudur. Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı üniversite takımları ile ilgili öğretim elemanlarıyla (Antrenör) görüşüp gerekli izinleri aldıktan sonra 11 – 26 Mart 2016 tarihleri arasında müsabakaların yapıldığı spor salonlarına giderek öğrencilere anketin açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilerin soruları sağlıklı bir şekilde cevaplamasına yardımcı olmuştur. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler birinci bölümde yer almaktadır.

İkinci bölümde Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J tarafından geliştirilen, Erhan tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye çevrilen “Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır.<sup>2</sup>

Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995)<sup>1</sup> tarafından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, ‘Hemen hemen hiç’, ‘Bazen’, ‘Sık sık’ ve ‘Hemen hemen her zaman’ ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı

soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir. Alt boyutlar için puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir. Yedi alt boyut Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995) tarafından oluşturulup, Smith R ve Christensen D (1995) tarafından yorumlanmıştır. Bu yedi alt boyuta ait tanımlamalar ve madde örnekleri aşağıda verilmiştir.<sup>1</sup>

**Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği:** Bu alt ölçek, durum kötüye gittiğinde bile bir sporcunun pozitif, hevesli, sakin, kontrollü ve hatalarından hızla kurtulup kurutulamayacağını ölçer. ‘ Benim açımdan işler nasıl giderse gitsin duygusal kontrolümü sağlarım’.<sup>101</sup>

**Öğrenmeye Açık Olabilme:** Sporcunun öğrenmeye açık olup olmadığını, yapıcı eleştirileri kişisel olarak algılamadan, üzülmeyen kabul edip etmediğini ölçer. ‘Bir antrenör veya yönetici yapmış olduğum bir hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde onu kişisel olarak algılamaya ve üzölmeye meyilliyim’.<sup>2</sup>

**Konsantrasyon:** Bu alt ölçek, bir sporcunun dikkatinin kolayca dağılıp dağılmadığını ve hem antrenmanda hem maç sırasında beklenmeyen ters durumlarda bile görevine yoğunlaşıp yoğunlaşmadığını ölçer. ‘Spor yaparken dikkatimi odaklayabiliyor ve dikkat dağıtan şeyleri aklımdan çıkarabiliyorum’.<sup>1</sup>

**Güven ve Başarı Motivasyonu:** Antrenman ve maç sırasında bir sporcunun özgüvenli ve pozitif olarak motive olup olmadığını ölçer. ‘Yetenek ve becerimden en üst düzeyde yararlanıyorum’.<sup>102</sup>

**Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık:** Bir sporcunun spesifik performans hedefleri belirleyip ve bu yönde çalışıp çalışmadığını ölçer. ‘Her antrenman için kendi performans hedeflerimi belirlerim’.<sup>103</sup>

**Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme:** Bir atletin baskı altındayken daha iyi performans gösterip göstermediğini ölçer. ‘ Bir oyun sırasında ne kadar baskı varsa o oyundan o kadar keyif alırım’.<sup>104</sup>

**Endişelerden Kurtulmak:** Bir atletin kötü performans gösteririm yada hata yaparım kaygısıyla, kendi üzerinde baskı oluşturup oluşturmadığını ölçer ‘Diğerlerinin benim performansımla ilgili ne düşündüğü hakkında oldukça fazla endişelenirim.’<sup>105</sup>

### **3.3. Verilerin İstatistik Analizi**

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS Statistics v20.0 yardımı ile analiz edilmiştir. Çalışmamıza katılan sporcuların demografik özelliklerinin saptanması için Frekans Analizi, anketlerin normal dağılıma uygun olup olmadığını test etmek için Shapiro\_Wilk testi, cinsiyet değişkenine göre, temas türüne göre boyutlarının analizi Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır.Yaşa, spor yaşına, spor branşına, millik durumu ve eğitim düzeyineKruskall-Wallis H testi ile; alt boyutları ve toplam güvenilirlik puanı ilişkisinin saptanması için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır.Analizlerde anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak alınmıştır.

## 4.BULGULAR

**Tablo 4.1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

<b>Cinsiyet</b>	<b>Erkek</b>	<b>Kadın</b>			
<b>N</b>	121	80			
<b>%</b>	60.2	39.8			
<b>Yaş</b>	<b>18-20</b>	<b>21-23</b>	<b>24-Üzeri</b>		
<b>N</b>	76	93	32		
<b>%</b>	37.8	46.3	15.9		
<b>Spor Yaşı</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-Üzeri</b>	
<b>N</b>	61	83	29	28	
<b>%</b>	30.3	41.3	14.4	13.9	
<b>Temas Durumu</b>	<b>Temas Var</b>	<b>Temas Yok</b>			
<b>N</b>	89	122			
<b>%</b>	44.3	55.7			
<b>Spor Türü</b>	<b>Takım</b>	<b>Bireysel</b>			
<b>N</b>	128	73			
<b>%</b>	63.7	36.3			
<b>Spor Düzeyi</b>	<b>Milli</b>	<b>Milli Değil</b>			
<b>N</b>	49	152			
<b>%</b>	24.4	75.6			
<b>Spor Branşı</b>	<b>Curling</b>	<b>Biatlon</b>	<b>Buz Hokeyi</b>	<b>Snowbord</b>	<b>Alp Disiplini</b>
<b>N</b>	36	25	90	16	29
<b>%</b>	17.9	12.4	44.8	8.0	14.4

Tablo 4.1’de katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında; katılımcıların %60.2’ini erkekler oluştururken,%39,8’sini kadın katılımcılar oluşturmaktadır.Katılımcıların yaşına bakıldığında %37.8’i 18-20 yaş aralığını, %46.3’ü 21-23 yaş aralığını, %15.9’u ise 24 yaş ve üzerini oluşturmaktadır.Katılımcılara yaptıkları spor branşın temas olup olmadığı sorulduğunda,katılımcıların; %44.3’ü temas var, 55.7’si ise temas olmadığı cevabını vermiştir. Yaptıkları spor branşının takım mı yoksa bireysel mi sorusu sorulduğunda ise katılımcıların; %63.7’si takım sporu, %36.3’ünün ise bireysel sporla uğraştığı cevabı alınmıştır. Yaptıkları spor branşının düzeyi sorulduğunda ise katılımcıların; % 24.4’ü millilik düzeyine ulaşmış, %75.6’sı ise milli olamadığı cevabını vermiştir.Çalışmaya katılan sporcuların branşları sorulduğunda ise katılımcıların; %17.curling, %12.4’übiatlon, % 44.8’i buzhokeyi, % 8.0’i snowbord

ve % 14.4'ü alp disiplini branşlarını yaptıklarını belirtmiştir.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların Cinsiyete Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Cinsiyet	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Kadın	80	1.92	.560	199	-.666	.506
	Erkek	121	1.97	.569			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	80	2.0	.545	199	.881	.380
	Erkek	121	1.96	.562			
Konsantrasyon	Kadın	80	1.94	.562	199	-.478	.633
	Erkek	121	1.98	.586			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	80	2.07	.468	199	-1.131	.259
	Erkek	121	2.15	.452			
Hedef B. Ve Mental Hazırlık	Kadın	80	1.89	.513	199	-.962	.337
	Erkek	121	1.97	.572			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Kadın	80	1.76	.628	199	-1.207	.229
	Erkek	121	1.86	.609			
Endişelerden Kurtulma	Kadın	80	1.33	.547	199	-.486	.628
	Erkek	121	1.38	.647			
Toplam	Kadın	80	1.85	.313	199	-1.008	.315
	Erkek	121	1.90	.321			

(p<0.05)

Tablo 4.2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kadınların ortalaması ( $1.92 \pm 0.560$ ) erkeklerin ortalamasından ( $1.97 \pm 0.569$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kızların ortalaması ( $2.0 \pm 0.545$ ) erkeklerin ortalamasından ( $1.96 \pm 0.562$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile cinsiyet arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kızların ortalaması ( $1.94 \pm 0.562$ ) erkeklerin ortalamasından ( $1.98 \pm 0.586$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması ( $2,07 \pm 0.468$ ) erkeklerin

ortalamasından ( $2.15 \pm 0.452$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Kızların ortalaması ( $1.76 \pm 0.628$ ) erkeklerin ortalamasından ( $1.86 \pm 0.609$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Kızların ortalaması ( $1.33 \pm 0.547$ ) erkeklerin ortalamasından ( $1.38 \pm 0.647$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Toplampsikolojik beceri puanları arasında ise kız ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Kızların ortalaması ( $1.85 \pm 0.313$ ) erkeklerin ortalamasından ( $1.90 \pm 0.321$ ) daha düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların Yaptıkları Branşın Temas Durumuna Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut		N	Ort	Ss	Sd	t	p
<b>Zorluklarla Baş Edebilme</b>	<b>Temas V</b>	89	1.82	.609	199	-3.074	.002
	<b>Temas Y</b>	112	2.06	.505			
<b>Öğrenmeye Açık Olabilme</b>	<b>Temas V</b>	89	2.14	.592	199	3.394	.001
	<b>Temas Y</b>	112	1.87	.497			
<b>Konsantrasyon</b>	<b>Temas V</b>	89	1.86	.569	199	-2.273	.024
	<b>Temas Y</b>	112	2.04	.570			
<b>Güven ve Başarı Motivasyonu</b>	<b>Temas V</b>	89	2.04	.506	199	-2.173	.031
	<b>Temas Y</b>	112	2.18	.409			
<b>Hedef B. Ve Mental Hazırlık</b>	<b>Temas V</b>	89	1.76	.552	199	-4.412	.000
	<b>Temas Y</b>	112	2.09	.503			
<b>Baskı A. İyi Performans Gösterebilme</b>	<b>Temas V</b>	89	1.63	.621	199	-4.086	.000
	<b>Temas Y</b>	112	1.97	.572			
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	<b>Temas V</b>	89	1.44	.588	199	1.743	.083
	<b>Temas Y</b>	112	1.29	.618			
<b>Toplam</b>	<b>Temas V</b>	89	1.81	.357	199	-2.665	.008
	<b>Temas Y</b>	112	1.93	.273			

( $p < 0.05$ )

Tablo 4.3 incelendiğinde spor türü değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile temas değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan



branşların ortalaması ( $1.82 \pm 0.609$ ) temas olmayan branşların ortalamasından ( $2.06 \pm 0.505$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. . Temas var olan branşların ( $2.14 \pm 0.592$ ) temas olmayan branşların ortalamasından ( $1.87 \pm 0.497$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile temas arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması ( $1.86 \pm 0.569$ ) temas olmayan branşların ortalamasından ( $2.04 \pm 0.570$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması ( $2,04 \pm 0.506$ ) temas olmayan branşların ortalamasından ( $2.18 \pm 0.409$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması ( $1.76 \pm 0.552$ ) temas olmayan branşların ortalamasından ( $2.09 \pm 0.503$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Temas var olan branşların ortalaması ( $1.44 \pm 0.588$ ) temas olmayan branşların ortalamasından ( $1.29 \pm 0.618$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması ( $1.81 \pm 0.357$ ) temas olmayan branşların ortalamasından ( $1.93 \pm 0.273$ ) daha düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.4.** Katılımcıların Spor Türüne Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut		N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Takım	128	1.82	.577	199	-4.582	.000
	Bireysel	73	2.18	.463			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Takım	128	2.08	.595	199	3.210	.002

	<b>Bireysel</b>	73	1.83	.435			
<b>Konsantrasyon</b>	<b>Takım</b>	128	1.87	.591	199	-2.949	.004
	<b>Bireysel</b>	73	2.12	.515			
<b>Güven ve Başarı Motivasyonu</b>	<b>Takım</b>	128	2.07	.486	199	-2.181	.030
	<b>Bireysel</b>	73	2.21	.391			
<b>Hedef B. Ve Mental Hazırlık</b>	<b>Takım</b>	128	1.81	.539	199	-4.758	.000
	<b>Bireysel</b>	73	2.17	.489			
<b>Baskı A. İyi Performans Gösterebilme</b>	<b>Takım</b>	128	1.69	.611	199	-4.033	.000
	<b>Bireysel</b>	73	2.05	.565			
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	<b>Takım</b>	128	1.44	.601	199	2.633	.009
	<b>Bireysel</b>	73	1.21	.595			
<b>Toplam</b>	<b>Takım</b>	128	1.83	.349	199	-3.070	.002
	<b>Bireysel</b>	73	1.97	.230			

(p<0.05)

Tablo 4.4. incelendiğinde spor türü ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile spor türü arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ( $1.82 \pm 0.577$ ) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından ( $2.18 \pm 0.463$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ( $2.08 \pm 0.595$ ) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından ( $1.83 \pm 0.435$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ( $1.87 \pm 0.591$ ) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından ( $2.12 \pm 0.515$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ( $2,07 \pm 0.486$ ) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından ( $2.21 \pm 0.391$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi

performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ( $1.69 \pm 0.611$ ) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından ( $2.05 \pm 0.565$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ( $1.44 \pm 0.601$ ) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından ( $1.21 \pm 0.595$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ( $1.83 \pm 0.349$ ) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından ( $1.97 \pm 0.230$ ) daha düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.5.** Katılımcıların Spor Düzeyine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut		N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Milli	49	2.33	.393	199	5.826	.002
	Milli Değil	152	1.83	.558			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Milli	49	2.20	.596	199	3.093	.000
	Milli Değil	152	1.92	.526			
Konsantrasyon	Milli	49	2.45	.352	199	7.738	.000
	Milli Değil	152	1.81	.545			
Güven	Milli	49	2.45	.359	199	6.348	.000

<b>veBaşarıMotivasyonu</b>	<b>Milli</b>	152	2.01	.436			
	<b>Değil</b>						
<b>Hedef B.ve MentalHazırlık</b>	<b>Milli</b>	49	2.39	.435			
	<b>Milli</b>	152	1.79	.501	199	7.494	.000
	<b>Değil</b>						
<b>Baskı A.</b>	<b>Milli</b>	49	2.16	.488			
<b>İyiPerformansGösterebilme</b>	<b>Milli</b>	152	1.71	.617	199	4.596	.000
	<b>Değil</b>						
<b>EndişelerdenKurtulma</b>	<b>Milli</b>	49	1.48	.738			
	<b>Milli</b>	152	1.32	.557	199	1.615	.108
	<b>Değil</b>						
<b>Toplam</b>	<b>Milli</b>	49	2.21	.216			
	<b>Milli</b>	152	1.77	.268	199	10.353	.000
	<b>Değil</b>						

(p<0.05)

Tablo 4.5 incelendiğinde spor düzeyi değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan ve milli olmayan sporcuların zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile spor düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması ( $2.33 \pm 0.393$ ) milli olmayan sporcuların ortalamasından ( $1.83 \pm 0.558$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Milli olan sporcuların ( $2.20 \pm 0.596$ ) milli olmayan sporcuların ortalamasından ( $1.92 \pm 0.526$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile temas arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması ( $1.45 \pm 0.352$ ) milli olmayan sporcuların ortalamasından ( $2.81 \pm 0.545$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması ( $2,39 \pm 0.435$ ) milli olmayan sporcuların ortalamasından ( $1.79 \pm 0.501$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da milli olan ve milli olmayan sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması ( $2.16 \pm 0.488$ ) milli olmayan sporcuların ortalamasından ( $1.71 \pm 0.617$ ) daha

yüksek olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Milli olan sporcuların ortalaması ( $1.48 \pm 0.738$ ) milli olmayan sporcuların ortalamasından ( $1.32 \pm 0.557$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise milli olan ve milli olmayan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması ( $2.21 \pm 0.216$ ) milli olmayan sporcuların ortalamasından ( $1.77 \pm 0.268$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.



## 5.TARTIŞMA

Erzurum da yapılan Üniversiteler Arası Kış Spor Oyunların da (2. Üni Lig) 5 farklı kış branşında yarışan (Kayak, ShortTrack, Buz Hokeyi, Curling ve Snowbord) sporcuların oluşturduğu araştırma evreninde seçilen örneklem grubuna, ‘’ Psikolojik Beceri Değerlendirme’’ anketi uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet, spor türü, spor düzeyi ve temas durumu değişkenlerini ölçme ve karşılaştırma çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların oranı % 23.2 ‘ dir. Uygulanan ankete katılan sporcuların branşları göz önüne alındığında en çok katılım % 44.8 ile buz hokeyidir. Bu oranı sırası ile % 17.9 ile curling, % 14.4 ile alp disiplini, % 12.4 ile biatlon, % 8.0 ile snowbord ve % 2.5 ile kayaklı koşu takip etmektedir. Çalışmadan alınan sonuçların doğruyu yansıtması için çalışmaya katılan sporculara çalışmanın önemi, anket ve soruları hakkında bilgi verilmiştir.

Bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre kızların ve erkeklerin psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadınsporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabileme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Son zamanlarda kadın sporcuların ve yarıştıkları branşların sayısı bir hayli artmaktadır. Bununla birlikte kadınların kendini bulma, kendini kanıtlama, üstünlük sağlama gereksinimi, karar verebilme, egemen olma isteği, macera hevesi ve kendini tanıma isteği gibi kişilik özellikler ön plana çıkmıştır. Bu özelliklere sahip olan kadın sporcuların ise; daha agresif, başarıya odaklanan, bağımsız, coşkulu, inatçı, beceri gerektiren işlerin üstesinden gelme ve başarıma isteklerinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Bu durum müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve sonrasında

öğrenmeye açık olabilme de kadın sporcuların psikolojik becerilerini erkek sporculardan daha iyi kullanmalarını sağlayan bir neden olarak gösterilebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Güler (2015)'in yapmış olduğu "Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi"<sup>100</sup> adlı çalışma da cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabilme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna sahip olmuştur.

Güler yapmış olduğu çalışma da, kadınların hedef, adanma, enerji, görüntü, plan zihinde canlandırma ve yeniden odaklanma gibi psikolojik beceri gerektiren özelliklere daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.<sup>100</sup> Güler ' in yapmış olduğu bu çalışma yukarıda ulaştığımız sonuçlar açısından benzer sonuçlara sahiptir ve çalışmamızı destek niteliktedir.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, temas durumuna göre temas olan ve temas olmayan spor branşlarıyla uğraşan sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.( $p<0.05$ ).

Temas düzeyine göre boyutların karşılaştırılması analizi sonucunda sporcuların yaptıkları spor branşında temas değişkeni ile Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ( $p=.002$ ), Öğrenmeye Açık Olabilme ( $p=.001$ ), Konsantrasyon ( $p=.024$ ), Güven ve Başarı Motivasyonu ( $p=.032$ ), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ( $p=.000$ ), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ( $p=.000$ ) alt boyutlarında ( $p<0.05$ ) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise ( $p=.083$ ) olduğundan anlamlı farklılığın bu alt boyutunda var olmadığı sonucuna

ulaşmıştır. Bu bilgilerle çalışmamızın yaptıkları spor branşında temas olup olmaması durumuna göre sporcuların psikolojik becerilerini kullanma özellikleri karşılaştırıldığında her iki türün psikolojik becerilerini kullanma yöntemlerinin farklı olduğu ya da kullanılan yöntemlerin birbirine benzemediği sonucuna ulaşılabilir.

Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Takım olarak gerçekleştirilen spor branşında mücadele eden sporcuların kendilerine olan güvenin yüksek olduğu, zorluklarla mücadele etmede takım arkadaşlarından destek aldığı, müsabaka esnasında ve sonrasında oluşabilecek olumsuz durumun tüm takımı ilgilendirmesi ve sorumluluğun paylaşılması gibi nedenler bizi stresle mücadelede bireysel spor ile uğraşan sporculardan daha iyi oldukları sonucuna götürebilir. Ayrıca bireysel sporlarda takım sporlarına göre durumluk kaygının yüksek olması; müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun sadece kendisini ilgilendirmesi, çevresinde sorumlulukları paylaşacağı, destek alacağı ve güveneceği bir takım arkadaşının olmaması gibi sebeplere bağlanabilir. Bununla birlikte takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha sosyal olduklarını söyleyebiliriz.

Vanek ve Cratty (1970)'in<sup>106</sup> "Psychology and the Superior Athlete" adlı kitabında da takım sporcuların bireysel sporcularından daha az kaygılı olduğu ve kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Vanek ve Cratty' in çalışmasının sonuçları yukarıda açıklamış olduğumuz nedenlerden dolayı çalışmamızı destekler niteliktedir ve benzer sonuçlara sahiptir.

Yapılan bu çalışmanın sonucu bizi takım sporcuların yarışma esnasında ve stres altında psikolojik becerilerini daha iyi kullandığı, oluşan baskı ve kaygı gibi



psikolojik problemlerden daha kısa sürede ve daha etkili bir şekilde kurtulduğu sonucuna götürebilir.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, spor düzeyine göre milli olan ve milli olmayan sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

Spor düzeyine göre boyutların karşılaştırılması analizi sonucunda sporcuların yaptıkları spor branşında spor düzeyi değişkeni ile Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ( $p = .000$ ), Öğrenmeye Açık Olabilme ( $p = .002$ ), Konsantrasyon ( $p = .000$ ), Güven ve Başarı Motivasyonu ( $p = .000$ ), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ( $p = .000$ ), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ( $p = .000$ ) alt boyutların da ( $p < 0.05$ ) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise ( $p = .108$ ) olduğundan anlamlı farklılığın bu alt boyutunda var olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elit düzeyde olan sporcuların yaptıkları spor branşına ait sahip olması gereken kişilik özellikler mevcuttur. Bu kişilik özellikleri takım ve de bireysel sporcularda farklılık göstermektedir. Bu duruma örnek verecek olursak kayaklı koşu, biatlon ya da maraton gibi uzun mesafeli ve süreli spor branşlarındaki sporcuların daha uysal ve sabırlı olmaları gerekmektedir. Yada dövüş sporlarında daha agresif, dayanıklı ve atik olması gerekmektedir. Aynı zamanda elit düzeydeki sporcular, başarı ve başarısızlığı kontrol edebilmeleri, kendine güvenlerinin tam olması, içsel motivasyon, hedef belirleme ve hedefe ulaşma çabalarının yüksek olması, konsantrasyon, zorluklarla baş edebilme, hedeflere ulaşmak için planlar geliştirme ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik beceri gerektiren özelliklere sahiptirler.<sup>107-108</sup>

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Güler (2015)'in yaptığı çalışmada "Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin

Değerlendirilmesi''<sup>100</sup>adlı çalışma da spor düzeyi değişkeninde amatör sporcular ile profesyonel sporcular arasında tüm alt boyutlarında ( $p=.000$ ) bulunduğu ve ( $p<0.05$ ) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapmış olduğu bu çalışmada Güler, elit olan sporcuların elit olamayan sporculardan daha fazla hedefe yönelen, daha az stresli, kaygının daha düşük olması, cesaretlerinin yüksek ve korkularının az olması, odaklanan, hedefe yönelik planlarının var olması gibi kişilik özelliklerine daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.<sup>100</sup>

Yapılan bu çalışma milli olan sporcuların milli olamayan sporculardan daha etkili ve daha verimli bir şekilde psikolojik becerilerini kullandığı sonucunu göstermektedirve çalışmamızda ulaştığımız sonuçlara benzer özellikler taşıyıp çalışmamızı destekler niteliktedir.

## 6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın gerçekleştirildiği, sportif etkinliklere katılan sporcularda genel olarak anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır.Bu nedenle çeşitli spor branşlarında yarışan sporcular ve Türk sporu için gerekli olan psikolojik destek yeni bir planlama ve yaklaşımla ele alınmalı ve sporcular için daha etkili ve yeni yöntemler oluşturulmalıdır. Gerekli olan psikolojik desteği alamayan sporcuların bu eksiklikten bir an önce kurtulmaları ve yeni yöntemlerle psikolojik becerilerini geliştirmeleri sağlanmalıdır.

Sportif etkinliklere cinsiyet ayrımı yapmadan herkesin katılması yararlı olabilir. Cinsiyet değişkeni bakımından sporcuların psikolojik becerilerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet, sporcuların müsabaka esnasında stres oluşturan durumlar karşısında bireysel farklılık gösteren değişkenlerden biridir. Bu konuda asıl önemli olan durum ise spor alanında uzmanlaşmış psikologların erkek ve kadın sporcuların stres altında iken benzer şekillerde baş edip etmediklerini keşfetmektir. Psikologlar sporcuların stres altındaki baş etme yöntemlerini keşfettiklerinde onların yöntemlerini geliştirmelerini ya da daha başarılı sonuçlar elde etmek için farklı yöntemleri de öğretilmelerini sağlayacaktır.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, temas durumuna göre bayanların ve erkeklerinpsikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnız Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkarılmıştır. Temasa dayalı spor branşlarında yarışan sporcuların çeşitli psikolojik baskılara ya da şiddet içerikli davranışlara maruz kaldığı bilinen bir gerçektir. Bu gibi durumlar sporcular için endişe verici bir ortam oluşturmaktadır.

Bu durum ise sporcuların müsabaka esnasında ya da bir sonraki müsabakada

aynı durumla yine karşı karşıya kalma endişesini taşımalarına sebep olmakta ve bu endişelerinden psikolojik becerilerini kullanarak kurtulmalarında yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Bu noktada da uzman spor psikologlarının sporcuların psikolojik becerileri geliştirmeleri için yeni yöntemler öğretmeleri ve bu yöntemleri uygulatabilmeleri gerekmektedir.

Sportif etkinliklerin her dalı aynı düzeyde önemli görülmektedir. Yaptığımız bu çalışmada bireysel ve takım sporları olarak nitelenen dallarda etkinlik gösteren sporcuların psikolojik becerileri bakımından anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkarılmıştır. Burada, sporun her dalı için uzman antrenör ve uzman psikologların yetiştirilmesine önem verilmesi gerekli görülmektedir.

Bu araştırmada milli takım düzeyinde sportif etkinliklerde bulunan öğrencilerin psikolojik becerilerinde de anlamlı farklılıkların var olduğunun ortaya çıkarılışı şu şekilde yorumlanabilir. Sportif etkinliklere katılan milli sporcu öğrenciler ile milli olmayan sporcu öğrencilerin uzun yıllar boyunca farklı koşullarda yaşıyor olmaları etkili olabilir. Grupların kişilik özellikleri bakımından anlamlı farklılıkların bulunması, milli sporcu öğrencilerin diğerlerinden daha etkili bir sportif etkinliğe sahip olduklarını akla getirebilmektedir. Ayrıca milli sporcuların uzun ve profesyonel bir sportif yaşantıya sahip olmaları ile milli olmayan sporcuların lise yıllarından beri amatör sportif yaşantının içinden gelmeleri ya da sonradan sportif yaşantının içinde olmaları gruplar arasında kişilik özellikleri açısından anlamlı bir fark çıkmasına neden olabilir.

## KAYNAKÇA

1. Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J. Development and Validation Of A multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28 Journal of Sport and Exercise Psychology, 1995, 17: 379-398.
2. S. Erim ERHAN1 Deniz BEDİR2 Mehmet Şirin GÜLER2 Fatih AĞDUMAN1  
1 Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzurum. 2 Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kars
3. Dr. Leyla Tavacıoğlu Spor Psikolojisi-Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırhan Yayınevi-Ankara 1999: 33-57.
4. Vealey RS, Hayashi SW, Garner-Holman M, Giacobbi P. Sources of Sport-confidence: Conceptualization and Instrument Development, Journal of Sport & Exercise Psychology, 1998, 20 (1): 54-80.
5. Weinberger RS. Foundation of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics 2003: 42-54.
6. Duda LJ. Motivation in Sports Settings: A Goals Perspective Approach. G. C. Roberts (der.) Motivation and Sport and Exercise, Champaign, Illionis: Human Kinetics. 1992: 57-91.
7. Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. ve Şenışık, Y. 14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 2008, 20(1): 69-97.
8. Krane V, Williams JM. Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 1994, 25: 203-217.
9. Ahsen A. The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of*

*Mental Imagery*, 1984, 8:15-42.

10. Karagözoğlu, C. Sporda Psikolojik Destek, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005: 13.
11. Konter, E. Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998: 16-41.
12. Syer j. & Connolly C. *Sporting Body\_ Sporting Mind*, Cambridge, UK: University Press, 1984
13. Kuruç, Z. Bayar, P. Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. Spor Ahlakı Ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, 1990
14. Akarçeşme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2004.
15. Koç H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004.
16. Koç H. Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2004.
17. Alisınanoğlu, F. Ulutaş, İ. Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 2003, 28 (128): 65-71.
18. Cevizci A. Paradigma Felsefe İstanbul: Paradigma Yayınları, 6. Baskı, 2005.
19. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi, 18. Baskı, 2009.

20. Gümüş, Mustafa, Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2002.
21. Dr. Leyla Tavacıoğlu Spor Psikolojisi-Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırhan Yayınevi-Ankara, 1999: 57-65.
22. Ronald, Hubscher, *L'histoire en mouvements* (Fransızca). Paris: Armand Colin, 1992: 58.
23. Mirzeoğlu N. *Spor Bilimlerine Giriş*, 1. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 2003:64.
24. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5cacc3c16ce435.73377077](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5cacc3c16ce435.73377077)
25. Orhan, A. Adnan, “ Spor Estetik ve Estetik Eğitim”, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 3/4 1998: 45-52.
26. MEGEP. Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Oyun Etkinliği-I, 1999.
27. Akın, Erkan. Elektronik Spor: Türkiye’deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2008.
28. Morpa Spor Ansiklopedisi, Orhan Ofset, İstanbul, Cilt4, 1997: 249.
29. Hale BD, Seiser L, Mcguire EJ, Weinrich E. Mental İmagery. In: Taylor J, Wilson G (eds). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*, 1<sup>st</sup> ed. USA, Versa press, 2005:119-132.
30. Aracı, H. Okullarda Beden Eğitimi, Bağırhan Yayın Evi, Ankara, 1999.
31. GÜNSEL, A.M. İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları, Anı Yayıncılık. İstanbul, 2004.

32. Özbekçi, F. Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, 1989.
33. Kuzucuoğlu T. Elit Jimnastik Sporcularının Fizyolojik Parametrelerinin Kuvvet Parametreleri İle Mukayesesi. İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 2006: 1.
34. Akarçeşme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2004.
35. Rusko, H., Cross Country Skiing, Oxford UK: Blackwell Publishing Company, 2003.
36. Hidman, S. Cross Country Skiing Skills for Fun Fitness, Seattle: The Mountaineers Books, 2005.
37. "Figure Skating". Official Website of The Olympic Movement. International Olympic Committee. "Kay" K. J. N. (2001), Figure Skating Journal Glossary, Spins, 2001.
38. Furse, S.K, Ski-Running. Large Print Edition ed, ed. B.B. LLC. 2007.
39. Stoggl, T., S. Lindinger, and E. Muller, Evaluation of an Upper-Body Strength Test for the Cross-Country Skiing Sprint. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2007, 39(7): 1160-1169.
40. Norstrud, H., Cross Country Skiing CSIM International Centre For Mechanical Sciences, 2008.
41. Karpınar, A.R. Kayak. Vol. 2. , İstanbul: Diptaş Yayınları. 1981.
42. Cetin, E. and İ. Yarım, Kayaklı Koşu Antrenman Bilgisi, Ankara: Gazi Kitapevi, 2006.



43. Yarım, İ. Alp ve Kuzey Disiplini Kayakçıların Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, in Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gazi Üniversitesi: Ankara, 1996.
44. Burns, K., Winter Olympic Sports Biathlon, Cross Country Ski, Jumping and Nordic Combined, Canada: Crabtree Publishing Company, 2010.
45. Spring, V., Cross Country Ski Trails in Washington. Third Edition ed., The Mountainers Books, USA, 2002.
46. Steven, E., Fitness Cross-Country Skiing, Champaign IL: Human Kinetics, 1997.
47. "Snowboard Schedule and Results". Vancouver, 2010.
48. Hasan EREN Türk Dilinin Etimolojik Sözlüğü, Ankara,1999:241-242.
49. Tocnaye, Jacques de la : En Franskmann i Norge i 1799 (1799da Norveç'te Bir Fransız), Brunswick 1980.
50. Yıldırım, İ.Eski Sibirya-Altay Bölgesi Kayakçılığının Hippopot (At Ayaklı)'lar Efsanesi ile İlişkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1998. 3(3): 21-28.
51. Stoggl, T. et al. Relationships Between Body Composition, Body Dimensions and Peak Speed in Cross-Country Sprint Skiing. Journal of Sports Sciences, 2010. 28(2): 161-169.
52. Gullion, L., Nordic Skiing Step to Success, Champaign IL: Human Kinetics , 1993.
53. "Seyredilerek Anlaşılmayan Spor Curling". Gezgin, Eylül 2006, 28, 56-57.
54. Göröl M. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*,Isparta, Tuğra Ofset, 1. Baskı, 2001.
55. Koşar NŞ. Demirel H A. Physiological Characteristics of Child Athletes. ACTA Orthop Traumatol Turc, 2004:1-15.

56. Orhun, A. Fair play okul sporunda bir eğitim ilkesidir. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayınları, (1992, 20-22 Kasım).
57. Yıldırım, İ. Fair play: Kapsamı, Türkiye'deki görünümü ve geliştirme perspektifleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,2004, 9(4): 1-15.
58. Bompa, T.O., Antrenman Kuramı ve Yöntemi., Ankara: Bağırhan Yayınevi , 1998.
59. Biçer T. *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*, İstanbul, Beyaz Yayınları, 1.Baskı,1997:136-145.
60. Sayar, K. Ve Dinç, M. Psikolojiye Giriş. İstanbul: Dem. 5. Baskı, 2008.
61. Edwin G. Boring. *Deneysel Psikoloji Tarihi*. Prentice-Hall, 2. Baskı,1950.
62. Robert L. Solso ve M. Kimberly MacLin. *Deneysel Psikoloji: Farklı Bir Yaklaşım*. Allyn & Bacon, 7. Baskı, 2001
63. Bacanlı, H. Gelişim ve Öğrenme Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,3. Baskı,2000.
64. Brain, Christine. *Advanced Psychology: Applications, Issues and Perspectives*. Cheltenham: Nelson Thornes,2002.
65. Kuruç, Z. Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. Türk Psikoloji Bülteni, 1998, 10: 76-92.
66. Weinberg, S.R. ve Gould, D. *Foundation of sport and exercise psychology* campaign: Human Kinetics, 6<sup>th</sup> Edt, 2015.
67. .Ekenci, G. İmamoğlu, A.F. Spor İşletmeciliği. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara, 2002.
68. Watt AP, Morris T. The Abstracts of The 33rd annual conference of the australian psychological society 30th September–4th October 1998 Dallas

- Brooks Centre, Melbourne, Victoria, *Australian Journal of Psychology*, 1998, 50 (3):67-130.
69. Murphy SM, Martin KA. The Use of imagery in sport. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 2<sup>nd</sup> ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2002:405-439.
70. Munroe KPR, Giacobbi CR, Hall C, Weinberg R. The Four WS of imagery Use. where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 2000, 14:119-137.
71. Öztürk, S.A. (Editör), Spor Pazarlaması. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir, 2002.
72. Martens, R. About Smoks and Jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1: 94-99.
73. A.P.A. Membership Dues Statements. American Psychological Association Division Interest Form, 1996: 1-5.
74. Aşçı, H. ve Kirazcı, S. (2003). Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri, Bağiran Yayımevi: Ankara. "Spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir." 2003: 153-196
75. Brewer, B. W. *Handbook of sports medicine and science sport psychology*, Blackwell Publishing, 2009: 1-6.
76. Koruç, Z. YeniBir Alan EgzersizveSporPsikolojisi. *TürkPsikolojiBülteni*, 1998, 10: 76-92.
77. Moran, A. P. *Sport and Exercise Psychology A Critical Introduction*. Routledge: New York, 2004: 5-35.
78. Melllieu SD, Hanton S. *Advances in Applied Sport Psychology.A Review*. 1<sup>st</sup> ed. New York, Routledge, 2009: 365.

79. Hecker JE, Kaczor LM. Application of imagery theory to sport psychology: some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1988, 10:363-373.
80. Ryan ED, Simons J. Efficacy of mental imagery in enhancing mental rehearsal of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 1982, 4:41-51.
81. İkizler, Can, Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997.
82. İkizler, Can - Karagözoğlu, Cengiz, Sporda Başarının Psikoloji, ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Ş, İstanbul, 1997.
83. Anshell MH. *Sport Psychology: From Theory to Practice Characteristics of Successful Athletes*, 5th Edition. UK, Pearson. Middle Tennessee State University, 2011.
84. Loehr JE. *Mental Toughness Training for Sports*, 1<sup>st</sup> ed. New York, The Stephen Grene Press, 1986: 10.
85. Morris JA, Blount RE, Savage RE. Recovery of cytopathogenic agent from chimpanzee with coryza. *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 1956, 92:544-549.
86. Konter E. *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*, 1. Basım, Ankara, Bağırhan Yayınları, 1999: 49-155.
87. Kızıldağ E. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2007.
88. Bozkurt S. Sportif Performansa Psikolojik Bakış. CBÜ BESBD, 2014, 5: 28-37.
89. Tiryaki Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s.59- 60

90. Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000: 59- 60.
91. Moritz SE, Feltz DL, Fahrbach KR, Mack DE. The relationship of self-efficacy measures to sport performance: a meta analytical review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2000, 71:280-294.
92. Beck, S. J. *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. Ankara: TPD Yayınları, 2001.
93. Biçer, T. *Doruk Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri*. İstanbul: Beyaz Yayınları, 2008.
94. Zinsner, N. Bunker, L. & Williams, J.M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4th ed. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Co. 2001: 284-311.
95. Bunker, L. K. *The Sport Psychologist's Handbook*, England: John Wiley & Sons Ltd. 2006: 307-309
96. Balague, G. Anxiety: From Pumped to Panicked. In S. Murphy *The Sport Psychology*, 2005.
97. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000: 59- 60.
98. Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 2003, 21:443-457.
99. Kennedy, Harry, Anger and Irritability. *British Journal of Psychiatry*, 1992: 145- 153.

100. Güler, Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi, 2015.
101. Vanek, M. Cratty, B.J. *Psychology and the Superior Athlete*. London; The Mc Millan, 1970.
102. Moran AP. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. 1<sup>st</sup> edt. London, Routledge press, 2004.
103. Suinn RM. Psychology and sports performance principles and applications. In: Suinn RM. *Psychology in Sport: Methods and Applications*, 1<sup>st</sup> edt. Minneapolis, Burgess Press, 1980: 26-36.
104. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, 6(1):39-43.
105. Murphy SM, Jowdy DP. Imagery and mental practice. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 1<sup>st</sup> edt. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1992:221-250.
106. Vanek, M. Cratty, B.J. (1970). *Psychology and the Superior Athlete*. London; The Mc Millan, 1970.
107. Woodman, T. ve Hardy, L. "A Case Study of Organizational Stres in Elite Sports", *Journal of Applied Sport Psychology*, Volume, 2001, 13: 207-238.
108. Fletcher, D. and Hanton, S. "Source of Organizational Stres in Elite Sports, Performers", *The Sport Psychologist*, Volume, 2003, 17:175-195.

## EKLER

### EK-1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
<b>Adı Soyadı:</b> Muhammed Emir YILDIZ
<b>Doğum tarihi:</b> 17.03.1986
<b>Doğum Yeri:</b> KÖRFEZ
<b>Medeni Hali:</b> Evli
<b>Uyruğu:</b> T.C.
<b>Adres:</b> Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 25240 ERZURUM
<b>Tel:</b> 554-938-9738
<b>Faks:</b>
<b>E-mail:</b> emiryildiz2541@gmail.com
Eğitim
<b>Lise:</b> Oruç Reis Anadolu Lisesi
<b>Lisans:</b> Atatürk Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi ( 2009-2013)
<b>Yüksek Lisans:</b> Atatürk Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı ( 2015-2016 )
<b>Doktora:</b>
Yabancı Dil Bilgisi
<b>İngilizce:</b> Orta
<b>Almanca:</b>
<b>Rusça:</b>
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
İlgi Alanları ve Hobiler

## EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket sporcuların müsabaka ya da antrenman esnasında karşılaştıkları psikolojik durumlar karşısında psikolojik becerilerini ne ölçüde kullanıp kullanmadığını elde edebilmek amacıyla düzenlenmiştir. Siz sporcuların aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği yanıtlar, çalışmanın başarısı açısından oldukça önemlidir. Vereceğiniz yanıtlar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlginiz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Üniversitenizin Adı:.....

Bölümünüz:.....

Sınıfınız:.....

Cinsiyetiniz : KadınErke

Yaşınız :.....

Spor dalınız: .....

Kaç Yıldır Bu Sporu Yapıyorsunuz :.....

Oynuyorsanız Kulübünüz:.....

Olduysanız Millilik Sayınız: .....



### EK-3. PSİKOLOJİK BECERİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

<b>Yönerge:</b> Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımı ilgili özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.				
3. Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağıtıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.				
5. Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.				
6. Baskı altında daha iyi performans gösteririm.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir.				
8. Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.				
9. İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.				
10. Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.				
11. Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.				
12. Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerimde çok baskı oluşturur.				
13. Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.				
14. Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Uğraştığım sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.				
17. İşler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar.				
18. Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.				
19. Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleşirebilirim.				
22. Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.				
25. Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.				

26. Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.				
27. Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.				
28. Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				



## EK-4. ETİK KURUL BİLDİRİM FORMU

### SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ALT ETİK KURUL KARARI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Muhammed Emir YILDIZ'ın "Kış Sporları İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Yeterlilikleri" başlıklı yüksek lisans tez çalışması görüşüldü.

İlgilinin Yüksek Lisans tez çalışması alt etik kurulda onaylanarak mevcudun oybirliği ile karar verildi. 23.03.2016

ADI SOYADI	GÖREVİ	İMZA
Doç. Dr. Murat KALDIRIMCI	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Başkanı	M.K.K.
Doç. Dr. İlhan ŞEN	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Başkan Yardımcısı	İ.Ş.
Yrd.Doç. Dr. Orcan MIZRAK	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Üyesi	O.M.
Yrd. Doç. Dr. Ahmet ŞİRİNKAN	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Üyesi	A.Ş.
Yrd. Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Üyesi	Y.Ö.

## EK-5. İNTİHAL RAPORU BEYAN FORMU

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

### İNTİHAL RAPORU BEYAN FORMU

Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN danışmanlığında yürütülen yüksek lisans öğrencisi Muhammed Emir YILDIZ'a ait “**KIŞ SPORU İLE UĞRAŞAN SPORUCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı tez için Turnitin programında yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdadır.

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz. 05 / 03/ 2019

Öğrenci Adı-Soyadı  
Muhammed Emir YILDIZ

Danışman Adı-Soyadı  
Doç. Dr Süleyman Erim ERHAN

İmza

İmza

#### **BENZERLİK ORANLARI:**

GİRİŞ BÖLÜMÜ: % 4

GENEL BİLGİLER BÖLÜMÜ: % 22

MATERYAL VE METOT BÖLÜMÜ: % 26

BULGULAR BÖLÜMÜ: % 5

TARTIŞMA BÖLÜMÜ: % 1