



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ORÇUN ÖZCAN

CİDDİ BOŞ ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK BASKETBOL OYNAYAN ERGEN  
SPORCULARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ZİHİNSEL ANTRENMANIN  
ALGILANAN PERFORMANSA ETKİSİ

Rekreasyon Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2024



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ORÇUN ÖZCAN

CİDDİ BOŞ ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK BASKETBOL OYNAYAN ERGEN  
SPORCULARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ZİHİNSEL ANTRENMANIN  
ALGILANAN PERFORMANSA ETKİSİ

Danışman

Prof. Dr. Faik ARDAHAN

Rekreasyon Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2024

**T.C.**  
**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Orçun Özcan'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

|                |                           |        |
|----------------|---------------------------|--------|
| Başkan         | : Doç. Dr. Cenk Temel     | (İmza) |
| Üye (Danışman) | : Prof. Dr. Faik Ardahan  | (İmza) |
| Üye            | : Doç. Dr. Nazlı Deniz Öz | (İmza) |

|              |                                                                                                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tez Başlığı: | Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynayan Ergen Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Ve Zihinsel Antrenmanın Algılanan Performansa Etkisi |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi 22 /01/2025

Mezuniyet Tarihi 06/03/2025

## AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynayan Ergen Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Ve Zihinsel Antrenmanın Algılanan Performansa Etkisi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(İmza)

Orçun Özcan



T.C.  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



07 / 01 /2025

**TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Öğrenci Bilgileri</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |
| Adı-Soyadı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Orçun Özcan                                                                                                                                     |
| Öğrenci Numarası                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 202252057002                                                                                                                                    |
| Anabilim Dalı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı                                                                                             |
| Programı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tezli Yüksek Lisans                                                                                                                             |
| <b>Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
| Unvanı, Adı-Soyadı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prof. Dr. Faik Ardahan                                                                                                                          |
| Yüksek Lisans Tez Başlığı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynayan Ergen Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Ve Zihinsel Antrenmanın Algılanan Performansa Etkisi |
| <b>Turnitin Bilgileri</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |
| Ödev Numarası                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2558376452                                                                                                                                      |
| Rapor Tarihi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 07 / 01 /2025                                                                                                                                   |
| Benzerlik Oranı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Alıntılar hariç: %4 Alıntılar dahil: %10                                                                                                        |
| <p style="text-align: center;"><b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,</b></p> <p>Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam <b>X</b> sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır.</p> <p>Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:</p> <p>( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise:</p> <p>Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım.</p> <p>( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise:</p> <p>Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.</p> |                                                                                                                                                 |
| <b>Gerekçe:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |
| Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımca yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
| <p>Danışman Öğretim Üyesi<br/>Prof. Dr. Faik Ardahan<br/>İmza</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |

## İÇİNDEKİLER

|                        |      |
|------------------------|------|
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....  | iii  |
| TABLolar LİSTESİ ..... | iv   |
| KISALTMALAR.....       | vii  |
| ÖZ.....                | viii |
| ABSTRACT.....          | ix   |
| TEŞEKKÜR.....          | x    |
| GİRİŞ.....             | 1    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Rekreasyon ve Serbest Zaman Nedir.....                                                  | 2  |
| 1.2. Rekreasyonel Etkinlikler ve Çeşitleri.....                                              | 3  |
| 1.3. Yaş Dönemlerine Göre Ciddi Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ve Özgürlük Seviyeleri..... | 10 |
| 1.4. Basketbol ve Kaizen: Daha İyiyi Arama Yolculuğu.....                                    | 12 |
| 1.5. Bireysel Daha İyi .....                                                                 | 13 |
| 1.5.1. Rekreasyon ve Daha İyi.....                                                           | 15 |
| 1.6. Basketbol Sporü ve Kısaca Tarihi.....                                                   | 15 |
| 1.6.1. Basketbol ve Kurallar.....                                                            | 16 |
| 1.7. Atletik ve Algılanan Performans Kavramları.....                                         | 16 |
| 1.8. Basketbolda Performans ve Verimlilik.....                                               | 17 |
| 1.9. Basketbol ve Antrenman.....                                                             | 18 |
| 1.9.1. Basketbolda Antrenman Planlaması.....                                                 | 19 |
| 1.10. Basketbol ve Gerekli Fiziksel Özellikler.....                                          | 20 |
| 1.10.1. Basketbol ve Kuvvet.....                                                             | 21 |
| 1.10.2. Basketbolda Dayanıklılık.....                                                        | 21 |
| 1.10.3 Basketbolda Sürat.....                                                                | 22 |
| 1.10.4. Basketbolda Çeviklik.....                                                            | 22 |
| 1.10.5. Basketbolda Koordinasyon.....                                                        | 23 |
| 1.11. Zihinsel Antrenman.....                                                                | 23 |
| 1.11.1. Zihinsel Antrenmanın Kullanım Alanları.....                                          | 25 |
| 1.11.2. Basketbolda Zihinsel Antrenman.....                                                  | 27 |
| 1.11.3. Zihinsel Antrenman Teknikleri.....                                                   | 27 |
| 1.11.4. Başarılı Sporcuların Sahip Olması Gereken Zihinsel Özellikler.....                   | 29 |
| 1.12. Motivasyon Nedir? .....                                                                | 32 |
| 1.13.Motivasyon İklimi, Antrenör ve Sporcu İlişkisinin Takım Üzerindeki Etkisi.....          | 35 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1.13.1. Sporcu Motivasyonel Yönelimi.....                | 35 |
| 1.13.2. Antrenör – Sporcu – Takım ve Liderlik.....       | 37 |
| 1.14. Psikolojik Sağlamlık Kavramı.....                  | 39 |
| 1.14.1. Psikolojik Sağlamlık ve Basketbol.....           | 39 |
| 1.14.2. Rekreasyon ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi..... | 40 |

## İKİNCİ BÖLÜM

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 2.1.Araştırmanın Amacı.....              | 41  |
| 2.2. Araştırmanın Hipotezleri.....       | 41  |
| 2.3. Araştırma İle İlgili Kavramlar..... | 41  |
| 2.4. Araştırmanın Varsayımı.....         | 41  |
| 2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....    | 42  |
| 2.6. Araştırmanın Yöntemi.....           | 42  |
| 2.7. Araştırmanın Evreni.....            | 42  |
| 2.8. Araştırmanın Yeri Ve Zamanı.....    | 43  |
| 2.9. Veri Toplama Araçları.....          | 43  |
| 2.10. Bulgular.....                      | 47  |
| TARTIŞMA.....                            | 102 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER.....                   | 108 |
| KAYNAKÇA.....                            | 110 |
| EKLER.....                               | 117 |
| ÖZGEÇMİŞ.....                            | 122 |

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1.1: Serbest Zaman Hiyerarşisi.....              | 9  |
| Şekil 1.2: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....       | 14 |
| Şekil 1.3: Zihinsel Başarıyı Etkileyen Özellikler..... | 30 |



## TABLOLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 2.01: Deney Grubu Sporcularına Verilen 12 Haftalık Zihinsel Antrenman Programı .....                                                                                                  | 45 |
| Tablo 2.02: Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....                                                                                                                                        | 48 |
| Tablo 2.03: Madde Faktör Korelasyon Tablosu.....                                                                                                                                            | 49 |
| Tablo 2.04: Örneklem Grubu.....                                                                                                                                                             | 50 |
| Tablo 2.05: Kategori.....                                                                                                                                                                   | 51 |
| Tablo 2.06: Cinsiyet Dağılımı.....                                                                                                                                                          | 51 |
| Tablo 2.07: Deney ve Gözlem Grubundaki Sporcuların Basketbol Harcamalarının ve Basketbola Atırdıkları Zamanın Birlikte ve Ayrı Olarak Tablosu.....                                          | 52 |
| Tablo 2.08: Ailelerin Gelir Dağılımı.....                                                                                                                                                   | 52 |
| Tablo 2.09: Basketbolu Konuşmak İçin Kullanılan Mecra.....                                                                                                                                  | 53 |
| Tablo 2.10: Basketbolu İzlemek İçin Kullanılan Mecra.....                                                                                                                                   | 53 |
| Tablo 2.11: Deney Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Çarpıklık Basıklık Değerleri.....                                                                                      | 53 |
| Tablo 2.12: Gözlem Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Çarpıklık Basıklık Değerleri.....                                                                                     | 54 |
| Tablo 2.13: Deney Grubu Antrenörüne Göre Sporcuların Performansının Çarpıklık Basıklık Değerleri.....                                                                                       | 55 |
| Tablo 2.14: Gözlem Grubu Antrenörüne Göre Sporcuların Performansının Çarpıklık Basıklık Değerleri.....                                                                                      | 55 |
| Tablo 2.15: Deney Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar.....                                                                   | 56 |
| Tablo 2.16: Gözlem Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar.....                                                                  | 57 |
| Tablo 2.17: Deney Grubu Sporcuların Basketbolda Kendi Algılanan Performansı.....                                                                                                            | 57 |
| Tablo 2.18: Gözlem Grubu Sporcuların Basketbolda Kendi Algılanan Performansı.....                                                                                                           | 58 |
| Tablo 2.19: Deney ve Gözlem Grubundaki Sporcuların Kendi Algılanan Performans Düzeylerinin Birinci ve İkinci Ölçüm Değerlerinin Kendi Arasında Karşılaştırılması.....                       | 60 |
| Tablo 2.20: Deney Grubu Antrenörüne Göre Sporcu Performans Değerlendirmesi.....                                                                                                             | 61 |
| Tablo 2.21: Gözlem Grubu Antrenörüne Göre Sporcu Performans Değerlendirmesi.....                                                                                                            | 62 |
| Tablo 2.22: Deney ve Gözlem Grubundaki Sporcuların Antrenörünün Performans Düzeylerinin Birinci ve İkinci Ölçüm Değerlerinin Kendi Deney ve Gözlem Grupları Arasında Karşılaştırılması..... | 64 |
| Tablo 2.23: Deney Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar.....                                                                   | 65 |
| Tablo 2.24: Gözlem Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar.....                                                                  | 66 |
| Tablo 2.25: Sporcuların Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Karşılaştırılması.....                                                                 | 67 |

|                                                                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 2.26: Demografik Değişkenler ve ECBZBMFÖ Alt Faktörleri Basıklık Çarpıklık Değerleri.....                                                                                          | 68 |
| Tablo 2.27: ECBZBMFÖ Alt Faktörlerinin Deney ve Gözlem Grubuna Göre Karşılaştırılması.....                                                                                               | 69 |
| Tablo 2.28: ECBZBMFÖ Alt Faktörlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                                                                                             | 69 |
| Tablo 2.29: Deney Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                            | 71 |
| Tablo 2.30: Gözlem Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                           | 72 |
| Tablo 2.31: Deney Grubu Antrenörün Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Performans Değerlendirmesi Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                          | 74 |
| Tablo 2.32 Gözlem Grubu Antrenörün Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Performans Değerlendirmesi Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                          | 76 |
| Tablo 2.33: Deney Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                             | 77 |
| Tablo 2.34: Gözlem Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                            | 79 |
| Tablo 2.35: Deney Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması.....                                  | 80 |
| Tablo 2.36: Gözlem Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması.....                                 | 82 |
| Tablo 2.37: Deney Grubu Antrenörünün Sporcuların Performansını Değerlendirmesi Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması..... | 85 |
| Tablo 2.38: Gözlem Grubu Antrenörünün Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması.....                    | 87 |
| Tablo 2.39: Deney Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Kategoriye Göre Karşılaştırılması.....                                            | 89 |
| Tablo 2.40 Gözlem Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Kategoriye Göre Karşılaştırılması.....                                            | 90 |
| Tablo 2.41: Deney Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Çarpıklık Basıklık Değerleri.....                                                                                   | 91 |
| Tablo 2.42: Deney Grubu ve Gözlem Grubu Sporcu ve Antrenörlerinin Sporcuların Performanslarını Değerlendirmesinin Birbiri ile Karşılaştırılması .....                                    | 93 |
| Tablo 2.43: 11-12 Yaşındaki Ergenler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (İlk Ölçüm ve İkinci Ölçüm).....                                               | 96 |
| Tablo 2.44: Psikoloji Sağlamlık Ölçeği Madde Faktör Korelasyon Tablosu.....                                                                                                              | 97 |
| Tablo 2.45: Deney ve Gözlem Grubu Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Çarpıklık Basıklık Değerleri.....                                                                                          | 97 |

|                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 2.46: Deney Grubu ve Gözlem Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Birinci ve İkinci Ölçüm Değerlerine Göre Karşılaştırılması..... | 98  |
| Tablo 2.47: Deney Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                     | 98  |
| Tablo 2.48: Gözlem Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....                                    | 99  |
| Tablo 2.49: Deney Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Kategoriye Göre Karşılaştırılması.....                                    | 100 |
| Tablo 2.50: Gözlem Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Kategoriye Göre Karşılaştırılması.....                                   | 100 |
| Tablo 2.51: Deney ve Gözlem Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Birbiriyle Karşılaştırılması.....                               | 101 |



**KISALTMALAR**

NCAA: National Collegiate Athletics Association (Amerikan Kolej Sporları Kurumu)

NBA: National Basketball Association (Ulusal Basketbol Birliği)

FIBA: Fédération Internationale de Basketball Association (Uluslararası Basketbol Federasyonu)



## ÖZ

Bu tezin amacı, ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol oynayan ergen sporcularda zihinsel antrenman ve psikolojik sağlamlığın algılanan performans üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmada, basketbolu ciddi boş zaman etkinliği olarak seçen bireylerin basketbola başlamaya teşvik eden motivasyonel faktörleri, zihinsel antrenman uygulamalarının psikolojik dayanıklılık ve algılanan performansa etkileri ve bu sonuçların cinsiyet, sporcu kategorisi ve zihinsel antrenman uygulamayan ve uygulayan gruplar gibi değişkenler ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarında elde edilen verilerin frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmış, farklılıkların test etmek için ki-kare tekniği kullanılmıştır ( $p<0.01$ ,  $p<0.05$  anlamlılık seviyesi kabul edilmiştir). Tabloların yorumu frekans ve yüzde dağılımlarına göre yapılmıştır.

Bu çalışmaya özgü olarak geliştirilen anket formu, demografik bilgilere ek olarak, basketbol için ayrılan zaman, harcanılan masraf, basketbol izlemek ve konuşmak için kullanılan mecralar ve Beyza ve arkadaşlarının (2016) gerçekleştirildiği “Ciddi Boş Zaman Envanteri ve Ölçümü: Geçerlik ve güvenirlik çalışması” çalışması referans olarak alındı ve ölçek yetişkinler için kullanıldığı için bu ölçek maddelerinden seçilen maddelerle “Ergen Sporcularda Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” geliştirildi.

Sonuçlar, zihinsel antrenmanın algılanan performansı ve psikolojik dayanıklılığı artırmada anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları, basketbolun sadece fiziksel bir spor değil, aynı zamanda sporcuların psikososyal gelişimlerini destekleyen bir ciddi boş zaman etkinliği olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Zihinsel Antrenman, Psikolojik Dayanıklılık, Ciddi Boş Zaman, Algılanan Performans, Motivasyon

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND MENTAL TRAINING ON PERCEIVED PERFORMANCE IN ADOLESCENT PLAYERS PLAYING BASKETBALL AS A SERIOUS LEISURE ACTIVITY**

The purpose of this thesis is to examine the effects of mental training and psychological resilience on perceived performance in adolescent athletes playing basketball as a serious leisure activity. The study compares the motivational factors that encourage individuals to start playing basketball as a serious leisure activity, the effects of mental training practices on psychological resilience and perceived performance, and these results with variables such as gender, athlete category, and groups with and without mental training. The frequency and percentage distributions of the data obtained from the research results were calculated, and the chi-square technique was used to test for differences ( $p < 0.01$ ,  $p < 0.05$  significance levels were accepted). The interpretation of the tables was made based on the frequency and percentage distributions.

The questionnaire, specifically developed for this study, includes demographic information, time allocated for basketball, expenses incurred, platforms used for watching and discussing basketball, and the "Factors Motivating Individuals to Play Tennis as a Serious Leisure Activity Scale" developed by Beyza et al. (2016). Since the scale was originally used for adults, items selected from the scale were adapted to develop the "Factors Motivating Adolescent Athletes to Play Basketball as a Serious Leisure Activity Scale."

The results show that mental training has a significant impact on improving perceived performance and psychological resilience. The research findings reveal that basketball is not only a physical sport but also a serious leisure activity that supports the psychosocial development of athletes.

**Keywords:** Basketball, Mental Training, Psychological Resilience, Serious Leisure, Perceived Performance, Motivation

## TEŞEKKÜR

Basketbol ve zihinsel antrenman üzerine yapılacak akademik çalışmalara kaynak oluşturabilecek bu tez çalışmasını sunmak, benim için büyük bir manevi değer taşımaktadır. Bu çalışma, sadece akademik bir katkı sağlamakla kalmayıp, geçmişte kendimin de bir zamanlar ergen sporcuların yerinde olduğunu ve onlara yardım etmenin ne kadar önemli olduğunu fark ettiğim bir süreçtir. Ayrıca, bir antrenör olarak, genç sporculara ve onlara rehberlik eden takım antrenörlerine yardım etmenin büyük bir anlam taşıdığını düşünüyorum. Bu bağlamda, bu çalışmanın bir parçası olmak ve sporculara yardımcı olabilmek benim için gerçekten değerli bir deneyimdir.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, her zaman desteğini, bilgisini ve tecrübesini benimle paylaşan ve bu çalışmanın ortaya çıkmasında beni cesaretlendiren Prof. Dr. Faik Ardahan'a,

Çalışmamda, ergen basketbol oyuncularının zihinsel antrenmanla algılanan performans ve psikolojik dayanıklılıklarını incelememde bana olanak sağlayan Muratpaşa Belediyesi Spor Kulübü antrenörlerine, Antalya Basketbol Spor Kulübü antrenörlerine ve tüm katılımcı sporculara içtenlikle teşekkür ederim.

## GİRİŞ

Bu çalışmanın temel amacı ve ulaşmak istediği nihai hedef ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol oynayan ergen spocularda, zihinsel antrenman ve psikolojik sağlamlığın algılanan performans üzerindeki etkisini incelemektir.

Bireylerin basketbol sporunu ciddi boş zaman etkinliği olarak seçmelerinin arkasındaki motivasyon faktörlerini ve zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık ve algılanan performanslarına olan etkilerini araştırarak, bu alandaki literatüre katkı sağlamak temel hedefler arasındadır. Ciddi boş zaman aktivitelerinin bireylerin psikososyal gelişimleri üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, basketbol gibi takım sporlarının bu alanda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Stebbins, 2014).

Araştırmada, ciddi boş zaman teorisi, zihinsel antrenman ve psikolojik dayanıklılık kavramları ele alınarak bu kavramların ergenlik dönemindeki basketbolcular özelinde nasıl bir etki yarattığı incelenmiştir. Çalışma kapsamında, zihinsel antrenman uygulayan ve uygulamayan bireylerin algılanan performansları karşılaştırılmış, ayrıca psikolojik dayanıklılıkların zihinsel antrenmandan önce ve sonra olarak üzere gelişimi değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 11-12 yaş grubundaki 63 amatör basketbolcu oluşturmuştur. Katılımcıların 38'i mental eğitim programına katılmışken, 25'i bu programa dahil edilmemiştir.

Veri toplama yöntemi olarak fiziksel bir anket formu kullanılmış; bu form, demografik bilgilerin yanı sıra, “Ergen Sporcularda Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeği, Algılanan Performans Anketi ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” içermektedir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler istatistiksel analizlerle değerlendirilerek, zihinsel antrenman ve psikolojik dayanıklılığın algılanan performans üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Bu çalışma, sadece basketbolun bir spor olarak değil, aynı zamanda ciddi boş zaman etkinliği olarak bireylerin yaşamlarına sağladığı fiziksel, psikolojik ve sosyal katkıları anlamaya yönelik önemli bir adım niteliğindedir. Elde edilen bulguların, basketbola, spora ve zihinsel antrenman çalışmalarına katkı sağlaması ve basketbolun yaygınlaşmasına yönelik yeni yaklaşımlar geliştirilmesine rehberlik etmesi beklenmektedir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1.Rekreasyon ve Serbest Zaman nedir?

Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarında, bireylerde iyi olma hali oluşturan aktivitelerin tümüne verilen isimdir. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitlik alanlarda gerçekleştirilebilir. Ardahan ve arkadaşları (2016) rekreasyonu izleyen şekilde tanımlamıştır: *“İnsanların serbest zamanlarında özgür iradeleri ile yalnız veya grupta zevk alarak yapabildikleri ve bunun sonucunda eğlendikleri, dinlendikleri, bedenlen ve ruhen bir tazelenme, yenilenme hissettikleri ve haz elde ettikleri etkinlikler toplamı olarak tanımlanabilir”*. Rekreasyon bireylerde stresi azaltmaya, bireylerin sağlıklı yaşam tarzları benimsenmelerine ve bu sayede bireylerin yaşam kalitesini arttırmaya yardımcı olmaktadır. Rekreasyon felsefi açıdan, her yaş grubundan bireyin yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; sağlık ve sosyal olarak serbest zamanını doğru değerlendirmek ve doğru değerleri benimsemek ve geliştirmeyi hedefler. (Zorba ve ark. 2013). Bu nedenle rekreasyon bireylerin ve toplumun refahı için önemli bir unsurdur.

Serbest zaman bireyin hayatındaki iş, okul gibi zorunlu zamanlar dışında geçirdiği zamanın tümüne denir (Veal, 2017). Serbest zaman kişinin tercihleri doğrultusunda, özgür iradesi ile katılım sağladığı aktiviteler için ayrılan zamandır. Serbest zaman zorunluluktan arınmış bir zaman dilimidir. Bireyler bu zamanı dinlenme, eğlenme, hobiler, egzersiz ve kişisel gelişim gibi amaçlarda kullanabilirler.

İş yükünün giderek arttığı ve herşeyin dijital olmaya başladığı modern dünyada bireylerin kendi odalarından, evlerinden, bilgisayarlarından ayrılıp fiziksel dünya ile doğrudan etkileşim halinde oldukları ve fiziksel olarak katıldıkları rekreasyonel etkinliklere duyulan ihtiyaç daha da artmaktadır. Bu rekreasyonel etkinlikler bireylerin fiziksel sağlıklarını olumlu etkilerken aynı zamanda ruhsal dengelerini sağlamalarına yardımcı olacaktır. (Godbey ve Mowen 2010). Ayrıca rekreasyonel faaliyetler, sosyal bağların güçlenmesine ve toplu şekilde yapılan aktivitelerde birlik duygusunun gelişmesine katkıda bulunur. Bu nedenle, rekreasyon modern yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmak için önemli bir araçtır. İnsanların gün geçtikçe rekreasyona olan ihtiyaçları artmaktadır.

Rekreasyon yetişkin bireyler için olduğu kadar çocuklar ve ergenler için de büyük önem taşımaktadır. Rekreasyonel aktiviteler çocukların ve ergenlerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini doğrudan etkilemektedir. Çocuklar ve ergenler için rekreasyonel

etkinlikler; spor yapmak, resim, müzik, tiyatro ve benzeri sanatsal faaliyetlere ilgilenmek veya oyun oynamak olarak düşünülebilir.

Oyun oynamak, çocukluk dönemindeki bireylerin hayal güçlerini kullanmalarına, kendilerini keşfetmelerine ve oyun türüne göre problem çözme, koordinasyon gibi birtakım becerileri geliştirmelerine olanak sağlar. Spor ve egzersiz yapmak yapmak, çocuk ve ergen bireylerin fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkiler. Aynı zamanda yapılan sporun ve egzersizin türüne bağlı olarak disiplin, takım çalışması, liderlik gibi becerileri öğrenmelerine olanak sağlar ve özgüvenlerini artırır. Rekreatif faaliyet olarak yapılan sanatsal etkinlikler ise çocuk ve ergen bireylerin kendilerini duygusal olarak ifade etme becerilerini geliştirir ve özgüvenlerini artırır. Rekreatif faaliyetler çocuk ve ergen bireylerin eğlenceli vakit geçirmesi ile beraber fiziksel, sosyal ve duygusal olarak gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlar.

## 1.2.Rekreatif Etkinlikler ve Çeşitleri

Rekreatif etkinliklerin sınıflandırılması, gerçekleştiği mekân, zaman, katılımcı sayısı gibi birçok faktöre bağlı olarak çeşitlendirilebilir. Bu tür etkinlikler, farklı kategorilere ayrılabilir; ancak bu bölümlemede dikkat edilmesi gereken, belirli bir rekreatif etkinliğin birden fazla kategoride yer alabileceğidir (Hacıoğlu, Gökdeniz, Dinç, 2009, s. 28).

Rekreatif çeşitlerinin sınıflandırılmasında birçok kriterin rol oynaması, rekreatifin çok yönlü doğasından kaynaklanmaktadır. Bu çok yönlülük, kesin ve net bir sınıflandırma yapmayı zorlaştırmaktadır (Özbey ve Çelebi, 2003, s. 15). Rekreatif; eylem çeşidine göre, mekansal sınıflandırmaya, amaçlarına, çeşitli ölçütlere, özel işlevlerine, yerel sınıflamaya, yapısal sınıflamaya ve yaşam biçimine göre yapmak mümkündür (Ardahan ve ark., 2016, ss. 22-35).

- a) **Eylem Çeşidine Göre:** Bu rekreatif çeşidinde, bireyin bir etkinliğe katılımının aktif veya pasif katılımcı olup olmadığına bakılır.
  - **Aktif Rekreatif:** Bireyin bir etkinlikte katılımcı olarak rol aldığı rekreatif çeşididir. Bir basketbolcunun maçlara oyuncu olarak katılımı örnek olarak gösterilebilir.
  - **Pasif Rekreatif:** Bir basketbol maçını izlemeye giden birey pasif katılımcı olarak örnek gösterilebilir. Bireyin aktif olarak o etkinliğe katılmak yerine onları izlemesi pasif bir rekreatif etkinlik olarak değerlendirilir.
- b) **Mekansal Sınıflamaya Göre:** Mekansal sınıflamaya göre rekreatif, yapılan etkinliklerin gerçekleştiği mekâna göre sınıflandırılmasıdır. Bu sınıflama, rekreatif faaliyetlerinin

nerede yapıldığına bağlı olarak açık alan (outdoor) ve kapalı alan (indoor) olmak üzere ikiye ayrılır.

- **Açık Alan Rekreatasyonu:** Açık alan rekreatasyonu, genellikle doğa ile iç içe olunabilen, şehir, kasaba ve köy gibi her türlü yaşam biriminden uzak bölgelerde, parklarda, açık havada gerçekleştirilen etkinlikleri içerir. Bu etkinlikler arasında kamp yapmak, doğa yürüyüşleri, dağcılık, bisiklet sürme, kano ve yüzmeye gibi açık alanda yapabilecek birçok aktivite bulunmaktadır.

Açık alan rekreatasyon faaliyetleri, doğayla iç içe gerçekleştirilen her türlü aktiviteyi kapsar. Bu faaliyetler, bireylerin fiziksel sağlığını desteklemenin yanı sıra, şehir yaşamının getirdiği zihinsel yorgunluk ve stresi azaltmaya yönelik etkili bir yoldur. Özellikle doğa ile etkileşim içinde olmanın, bireylerin genel iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Hartig, Mang, & Evans, 1991). Yeşil alanlarda vakit geçirmek, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmakta ve onları zorlu şehir hayatının baskılarından uzaklaştırmaktadır. Bu nedenle parklar, ormanlar ve kırsal alanlar, modern kent insanlarının rahatlatma, huzur bulma ve yenilenme arayışı için önemli destinasyonlar haline gelmiştir (Kaplan & Kaplan, 1989).

Bu tür rekreatasyon faaliyetlerinin sosyal bağları güçlendirdiği, bireylerin stres seviyelerini düşürdüğü ve doğaya duydukları bağlılığı artırdığı da araştırmalarla desteklenmektedir (Ulrich et al., 1991).

- **Kapalı Alan Rekreatasyonu:** Kapalı alanlarda gerçekleştirebildiğimiz etkinliklerin tümü olarak düşünülebilir. Bu tür etkinlikler genellikle spor salonları, kapalı havuzlar, oyun salonları veya kültür ve gençlik merkezlerinde gerçekleştirilir. Indoor rekreatasyon, hava koşullarından etkilenmeyi önler ve daha kontrollü bir ortam sunar. Bu tür etkinlikler arasında fitness, yoga, masa tenisi, bilardo, bowling ve dans gibi aktiviteler bulunur. Indoor rekreatasyon, insanların sosyal etkileşimde bulunmalarını, eğlenmelerini ve fiziksel aktivite yapmalarını sağlar.

c) **Amaçlarına Göre Rekreatasyon:** Rekreatasyonel etkinliklerin neden yapıldığını ve taşıdığı amacı dikkate alarak yapılan sınıflandırmaya denir.

- **Dinlenme Amaçlı Rekreatasyon:** Fiziksel ve zihinsel yorgunluğu gidermek için yapılan, rahatlatma ve yenilenme odaklı etkinliklerdir. Doğada yürüyüş, spa, meditasyon ve piknik gibi faaliyetleri içerir.

- **Kültürel Rekreasyon:** Kültürel bilgi ve deneyim kazanmak amacıyla yapılan etkinliklerdir. Müze gezisi, konser, tiyatro ve sergi ziyaretleri gibi faaliyetleri içerir.
  - **Toplumsal Amaçlı Rekreasyon:** Toplumsal ilişkileri güçlendirmek ve toplumsal etkileşimi artırmak amacıyla yapılan etkinliklerdir. Sivil toplum kuruluşlarının etkinlikleri ve gönüllü çalışmalar gibi faaliyetleri kapsar.
  - **Sportif Amaçlı Rekreasyon:** Serbest zamanını sportif etkinliklere katılım sağlayarak değerlendiren, spor odaklı etkinlikleri kapsar. Futbol, yüzme, koşu ve basketbol gibi sportif aktivitelerde yer alan aktif katılımcılarla birlikte, bu aktiviteleri izleyen pasif katılımcılar da bu sınıflandırmaya dahildir.
  - **Turizm Amaçlı Rekreasyon:** Seyahat ve keşif amacıyla gerçekleştirilen, dinlenme, eğlenme ve yeni deneyimler edinme odaklı etkinliklerdir.
  - **Sanatsal Amaçlı Rekreasyon:** Bireylerin sanatsal faaliyetlerle katıldığı rekreasyon türüdür. Resim yapmak, müzik dinlemek, dans etmek ve tiyatroya gitmek gibi etkinlikleri içerir.
- d) **Çeşitli Ölçütlere Göre Rekreasyon:** Rekreasyon, farklı ölçütlere göre sınıflandırılabilen geniş kapsamlı bir etkinlik alanıdır. Yaş, katılımcı sayısı, zaman, kullanılan mekân ve sosyal sınıf bu ölçütlerdir.
- **Yaş faktörüne göre:** Rekreatif etkinliklerin hitap ettiği kitleye göre sınıflandırılmasıdır. 7-10 yaş arası spor okulları veya yetişkinler için tiyatro etkinliği bu sınıflandırmaya örnektir. Genç ve yaşlılar için rekreasyonu da bu kapsamda değerlendirmek mümkündür.
  - **Katılımcı sayısına göre:** Bireysel ve grup etkinlikleri olarak sınıflandırılır. Bireysel rekreasyon kişinin kendi başına gerçekleştirdiği yürüyüş, meditasyon, okuma gibi faaliyetleri kapsar. Grup rekreasyonu aile, arkadaş grupları veya daha büyük topluluklarla yapılan takım sporları, kamp, grup oyunları gibi sosyal etkileşim içeren etkinliklerdir.
  - **Zamana göre:** Rekreasyonel etkinliklerin mevsimsel olarak değerlendirildiği sınıflandırmadır. Yazın su sporları gibi etkinliklerin, kışın ise kayak gibi kışın yapılabilecek etkinliklerin yapılması buna örnek olarak gösterilebilir.
  - **Kullanılan mekâna göre:** Rekreasyonel etkinliklerin açık veya kapalı alanda gerçekleştirilmesine yönelik sınıflandırmadır.
  - **Sosyolojik muhtevaya göre:** Katılımcıların sosyoekonomik düzeyine bağlı olarak yapılan sınıflandırmadır.

e) **Özel İşlevlerine Göre Rekreasyon:** Rekreasyonun özel işlevlerine göre yapılan sınıflandırmadır. Bu sınıflamaya göre rekreasyon, ticari, sosyal, uluslararası, estetik, fiziksel ve orman rekreasyonu olarak ele alınabilir.

- **Ticari rekreasyon:** Kâr amacı ile rekreasyon hizmeti sunan organize işletmelerin düzenledikleri rekreasyonel etkinlikleri kapsar.
- **Sosyal rekreasyon:** Çeşitli insanların bir araya gelerek yaptıkları etkinliklerdir. Ailelerin gelirleri, bireylerin eğitim düzeyleri, kültür seviyeleri, hayat görüşleri dikkate alınarak gerçekleştirilir.
- **Uluslararası rekreasyon:** Uluslararası yapılan seyahat ve etkinlikleri içerir. İki ülke arasında yapılan dostluk maçı buna örnek olarak gösterilebilir.
- **Estetik rekreasyonu:** Bireylerin estetik deneyimlerini zenginleştirmeyi amaçlayan, sanat ve kültürel etkinliklere odaklanan bir rekreasyon türüdür.
- **Fiziksel rekreasyon:** Bireylerin boş zamanlarında fiziksel aktiviteleri ve aktif olarak katıldıkları spor etkinliklerini ifade eder.
- **Orman rekreasyonu:** Bireylerin ormanlık alanlarda gerçekleştirdiği çeşitli dinlenme ve eğlence aktivitelerini ifade eder.
- **Turizm rekreasyonu:** İnsanların tatil veya seyahat amacıyla bulundukları yerlerde dinlenme, eğlenme ve çeşitli etkinliklere katılma faaliyetlerini ifade eder.
- **Sağlık (Teröpatik) rekreasyonu:** Bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan etkinliklerin ve programları ifade eder. Bu tür rekreasyon, rehabilitasyon, stres yönetimi, tedavi yöntemleri ve genel sağlık iyileştirmeleri için önemli bir araçtır.
- **Park rekreasyonu:** Kent içi ve kent dışı parklarda yapılan rekreatif etkinlikler olarak ifade edilebilir.
- **İşyeri rekreasyonu:** Çalışanların iş yerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını geliştirmek, verimliliklerini arttırmak, kurum aidiyetini güçlendirmek amacıyla gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder. Bu tür rekreasyon, çalışanların motivasyonunu artırır, stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve iş ortamını daha pozitif bir hale getirir.
- **Kampüs rekreasyonu:** Anaokullarından üniversitelere kadar kurumları içinde öğrencilere yönelik düzenlenen sosyal, kültürel ve fiziksel aktiviteleri kapsayan bir rekreasyon türüdür. Bu tür rekreasyon, öğrencilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine, sosyal etkileşimde bulunmalarına ve boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanır.

- **Hastane rekreasyonu:** Hastanelerde veya sağlık kuruluşlarında tedavi gören bireylerin, hasta yakınları ve hastane çalışanlarının serbest zamanlarında fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını desteklemek amacıyla düzenlenen aktiviteleri ifade eden rekreasyon çeşididir.

#### f) Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon Çeşitleri

Yerel sınıflandırma, rekreasyon türlerini kentsel ve kırsal alanlar olarak iki kategoriye ayırır.

- **Kentsel rekreasyon:** Kentsel rekreasyon, şehirlerde gerçekleştirilen sosyal ve fiziksel aktivitelere denir. Buna örnek olarak bireyin yaşadığı yerdeki veya daha uzak şehirlerdeki her türlü rekreatif etkinlikleri içine alan genel yapıdır.
- **Kırsal rekreasyon:** Kırsal rekreasyon, şehirden uzak ve doğal alanlarda gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder. Kırsal alanlar daha çok şehir yaşamının karmaşasından uzaklaşmak isteyen bireyler tarafından tercih edilmektedir. Buna örnek olarak doğa yürüyüşü, kamp yapmak, balık tutmak gösterilebilir.

#### g) Yapısal Sınıflamaya Göre Rekreasyon

Yapısal sınıflamaya göre rekreasyon iki boyutta incelenir. Bunlardan ilki rekreasyonun psikolojik algı boyutu, ikincisi ise rekreasyonun yaşanma biçimi boyutudur. Lu ve Hu (2005)'e göre psikolojik algı boyutu üç grupta incenebilir. Bunlar a) mücadele gerektiren rekreasyon, b) rekabetçi rekreasyon, c) yaratıcılık gerektiren rekreasyondur.

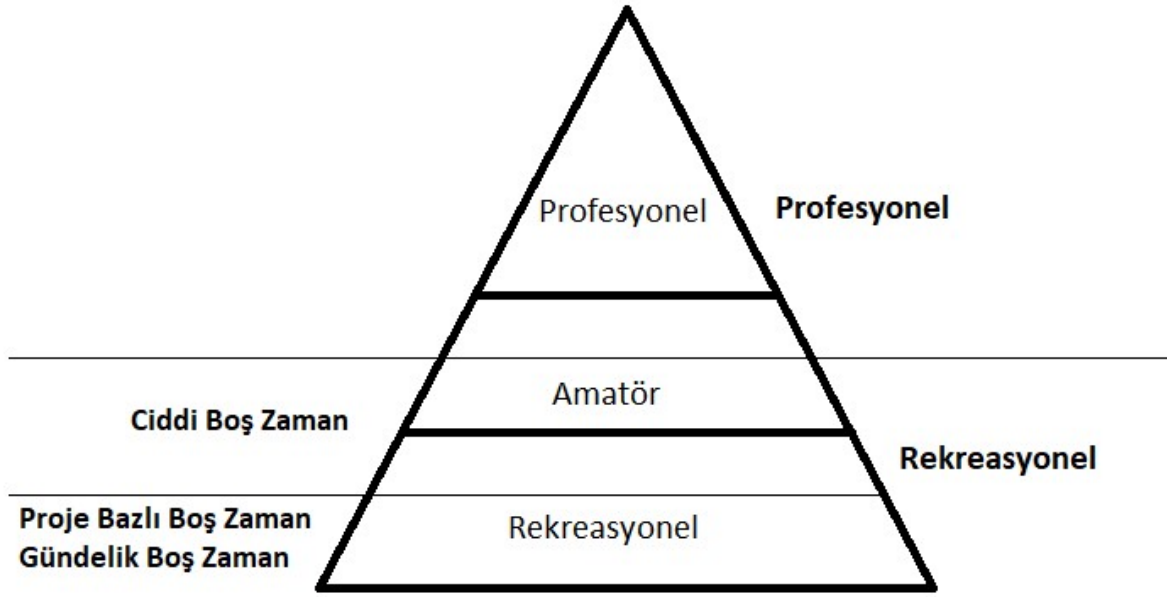
- **Mücadele gerektiren rekreasyon:** Mücadele gerektiren rekreasyon, katılımcıların fiziksel, zihinsel veya duygusal olarak zorluklarla başa çıkmalarını gerektiren etkinlikler olarak tanımlanabilir. Buna örnek olarak dağcılar, kaya tırmanıcıları ve yamaç atlayıcıları gibi örnekler verilebilir.
- **Rekabetçi rekreasyon:** Rekabetçi rekreasyon, katılımcıların ister rekreatif ister sportif gerekçeler ile yarışmaya dayalı yaptıkları etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu rekreasyonda rekabeti üç türlü ele alabiliriz. Bunlar kişinin kendisi ile yaptığı rekabet, başkalarına karşı yaptığı rekabet ve koşullara karşı yaptığı rekabettir.
- **Yaratıcılık gerektiren rekreasyon:** Yaratıcılık gerektiren rekreasyon, katılımcıların sanatsal becerilerini kullanarak etkinliklere katıldığı bir rekreasyon türüdür. Buna örnek olarak resim, heykel, şiir, tiyatro gibi etkinlikler gösterilebilir.

## h) Yaşam Biçimine Göre Rekreasyon

Yaşam biçimine göre rekreasyon Robert Stebbins'in (1982; 1997; 2005; 2007; 2014) çalışmalarında rekreasyonu üç ana başlıkta sınıflandırmıştır. Bunlar Gündelik Rekreasyon (Casual Leisure), Proje Bazlı Rekreasyon (Project-Based Leisure) ve Ciddi Boş Zaman (Serious Leisure). Bu sınıflandırma, bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik motivasyonlarını ve bu aktivitelerin içeriklerini anlamamıza olanak sağlamıştır.

- **Gündelik Rekreasyon (Casual Leisure):** Gündelik rekreasyon, bireyin keyif aldığı, düşük veya hiç beceri gerektirmeyen ve genellikle plansız gerçekleştirilen etkinlikleri tümü olarak tanımlanabilir. Bu etkinlikler, bireylerin günlük yaşamlarındaki stresten uzaklaşmaları ve rahatlamaları için basit ve kolay erişilebilir bir yol sunar. Örnek olarak, televizyon izlemek, arkadaşlarla sohbet etmek, yürüyüş yapmak, sosyal medyada zaman geçirmek veya basit hobilerle uğraşmak (örneğin, bahçe işleri veya amatörce resim yapmak) gibi aktiviteler verilebilir (Stebbins, 1997).
- **Proje Bazlı Rekreasyon (Project-Based Leisure):** Proje bazlı rekreasyon, belirli bir amacı olan, planlı ve genellikle kısa süreli olan, tek seferlik veya nadiren tekrarlanan etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu tür etkinlikler, planlama, çaba, bilgi veya beceri gerektirebilir, fakat ne ciddi boş zaman kategorisine girer ne de bu amaçla yapılır. Örneğin, bir doğum günü partisi organize etmek, kısa süreli bir sanat sergisi hazırlamak, bahçe düzenleme projeleri yapmak veya bir sosyal etkinlik düzenlemek bu kategoriye girebilir. Bu rekreasyon türü; yoğun iş yüküne sahip bireyler, ev içi sorumlulukları olan ebeveynler ve iş arayan kişiler için serbest zamanlarını değerlendirme fırsatı sunar (Stebbins, 2005).
- **Ciddi Boş Zaman (Serious Leisure):** Ciddi boş zaman, bireylerin kişisel gelişimlerine odaklandıkları ve tutkuyla gerçekleştirdikleri aktiviteleri ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin yaşam kalitelerini artırma, yeni beceriler edinme ve kendilerini geliştirme yolculuklarına karşılık gelmektedir. Ciddi boş zaman aktiviteleri, spor ve egzersiz yapmak, sanat dallarıyla uğraşmak (resim, müzik gibi) ve dil öğrenmek gibi faaliyetleri içerir. Bu tür aktiviteler, bireylerin içsel motivasyonları doğrultusunda gerçekleştirdiği, tatmin edici ve anlamlı deneyimler sunan etkinliklerdir. Stebbins (1982; 1997; 2007; 2014), ciddi boş zaman kavramını şu şekilde tanımlamıştır. “Özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren, oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili kariyer elde etmek amacıyla, seçilen etkinliğe sistematik bir şekilde katılım göstererek takip etmek için harcanan zaman dilimidir”.

Ciddi boş zaman aktivitelerinin yerini serbest zaman hiyerarşisi ile gösterdiğimiz zaman şu şekildedir;



**Şekil 1.1: Serbest Zaman Hiyerarşisi**

**Kaynak:** Ardahan ve ark. (2024)

Ciddi boş zaman aktiviteleri, Şekil-1’de de verildiği gibi, alttan üste doğru üç basamak olan rekreasyonel, amatör ve profesyonel aktivitelerden, rekreasyonel ve amatör aktiviteler içerisinde yer almaktadır. Yaptığı bir işte profesyonel olan bir birey genellikle bu işten para kazanmaktadır. Ancak, yapılan işten para kazanılması, ciddi boş zaman aktivitelerine uygun bir kavram değildir. Ciddi boş zaman aktivitelerinin belirleyici sınırlarından biri, para kazanma amacı güdülmeden, bireyin yaşam biçimi olmuş, koşullar ne olursa olsun yapılmaya devam edilen etkinlikleri içine alır. Bu çalışmada ankete katılan ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol oynayan ergen sporcular, Ciddi Boş Zaman Piramidi'nde rekreasyonun üst kısmı ile amatör düzeyin alt kısmında yer almaktadır. Henüz profesyonel statüde olmayan bu sporcular, basketbolu sistematik bir gelir kaynağı olarak değil, kişisel gelişim ve profesyonelliğe adım atma hedefleri doğrultusunda sürdüren bireylerdir. Bu çerçevede, basketbolu kendilerine ciddi boş zaman etkinliği olarak benimsemiş ve gelecek odaklı bir uğraş olarak görmektedirler.

Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, eğlenmek ve dinlenmek amacıyla gerçekleştirdikleri etkinlikleri içerirken, ciddi boş zaman aktiviteleri bu etkinliklerin daha derin bir anlam kazanarak kişisel gelişime odaklanılmasını gerektirir. Amatör aktiviteler ise, bireylerin yeteneklerini geliştirmek ve belirli bir alanda kendilerini ileriye taşımak için düzenli bir şekilde katıldıkları etkinlikleri tarif eder. Ciddi boş zaman aktiviteleri, bireyin bu

aktiviteleri rekreasyonel aktiviteler gibi gönüllü ve serbest zamanda yapmasını, ancak amatör bir sporcu gibi sürekli kendini geliştirmeye odaklanmasını ve kendi kişisel gelişimini ileriye taşımayı hedeflemesini gerektirir. Bu durum Kaizen felsefesini tarif etmektedir (Ardahan ve ar. 2016; Imai, 1986).

11-12 yaşındaki ergen bireyler, ciddi boş zamanın kavramsal anlamını tam olarak bilemeyebilir. Ancak, bu yaş grubundaki bireyler, ciddi boş zamanın pratikteki karşılıklarını yaşayabilir. Örneğin, bir aktiviteye sebat etmek, azim ve çaba harcamak, somut ve sürekli faydalar sağlamak, aktivite ile güçlü bir duygusal bağ kurmak gibi özellikleri deneyimleyebilirler. Ergen bireyler, uygulamada ciddi boş zamanın kavramsal olmayan yönlerini içselleştirerek yaşayabilir; yaşı ilerledikçe ise bu deneyimleri kavramsallaştırma ve anlamlandırma becerileri gelişebilir.

Stebbins (1982: 256-258) ciddi boş zamanı kayıtsız boş zamandan ayıran altı ayırt edici özellik olduğunu belirterek bu özellikleri şu şekilde sıralamıştır;

- Boş zamanda gerçekleştirilen faaliyet konusunda sebat etmek,
- Boş zaman kariyeri elde etmek,
- Kişisel ve kayda değer bir çaba harcamak,
- Somut ve sürekli faydalar sağlamak,
- Özgün normlar, inançlar veya değerler sisteminden oluşan sosyal bir dünya yaratmak ve bu sosyal topluluğun üyesi haline gelmek,
- Seçilen aktiviteyle katılımcı arasında güçlü bir bağ oluşturmak,
- Ciddi boş zamanı diğerlerinden ayırt eden en temel yaklaşımlardan biri de rekreasyonel kariyer sağlamasıdır.

### **1.3.Yaş Dönemlerine Göre Ciddi Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ve Özgürlük Seviyeleri**

Bireylerin yaşları, ciddi boş zaman aktivitelerine katılımlarını doğrudan olarak etkilemektedir. Bebeklikten erişkinliğe ulaşan bu süreçte bireylerin boş zamanlarını nasıl planladıkları ve bunu yaparken ne kadar özgür oldukları değişkenlik göstermektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde bireyin kendi boş zamanlarını planlaması çok fazla mümkün değildir. Ergenlik döneminde ise bireyin boş zamanları konusunda özgür olma isteği artsa da bireyler hala ailelerin etkisi altındadır. Gençlik ve erişkinlik döneminde ise bireyler genellikle kendi boş zamanlarını planlama konusunda daha fazla özgürlüğe sahiptirler (Yaşar, 2023).

Jean Piaget'in bilişsel gelişim teorisi, bu dönemlerin daha iyi anlaşılmasını sağlar. Piaget'e göre, bireylerin bilişsel gelişimleri belirli evreler halinde ilerler ve bu evreler, bireylerin çevrelerini nasıl algıladıklarını ve boş zaman etkinliklerine nasıl katıldıklarını belirler (Piaget, 1952). Bilişsel gelişim evreleri, aynı zamanda bireylerin ciddi boş zaman aktivitelerinde ne kadar bağımsız hareket edebilecekleri konusunda da önemli bilgiler sunar.

- **Bebeklik Dönemi:** Bebeklik dönemi 0-2 yaş aralığını kapsamaktadır. Piaget'in bilişsel gelişim teorisine göre, bu dönem duyuşsal-motor evre olarak adlandırılır. Bebekler, çevrelerini duyuşsal deneyimler ve motor beceriler aracılığıyla keşfederler. Bu yaş grubunda bireyler tamamen ebeveynlerin veya bakıcılarının kontrolündedirler. Bu yaş aralığında bireylerin herhangi bir özgürlüğü bulunmamaktadır. İhtiyaçları ve günlük aktiviteleri yetişkinler tarafından planlanır.
- **Çocukluk Dönemi:** Çocukluk dönemi 3-12 yaş aralığındaki dönemi kapsamaktadır. Çocukluk dönemini, ilk çocukluk ve ikinci çocukluk dönemi olarak ayırabiliriz. Piaget'in teorisine göre, bu dönem işlem öncesi (3-7 yaş) ve somut işlemler (7-11 yaş) evrelerini içerir. İşlem öncesi evrede çocuklar sembolik düşünme becerisi kazanır ve hayal gücüne dayalı oyunlar oynamaya başlarlar. Somut işlemler döneminde ise mantıklı düşünme ve kurallara dayalı oyunlar öne çıkar. Bu dönemde çocuklar çevreleriyle daha fazla etkileşim halindedir ve boş zamanlarını sosyal ilişkiler aracılığıyla deneyimlemeye başlarlar. Ancak boş zamanlarını nasıl geçirecekleri konusunda hala ailelerinin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde çocuklar, oyun parklarında veya okulda arkadaşlarıyla oyun oynayabilir, spor yapabilir ya da sanatsal faaliyetlere katılabilir. Ancak, bu aktivitelerin çoğu yetişkinler tarafından düzenlenir ve çocukların bu süreçte özgürlüğü sınırlıdır.
- **Ergenlik Dönemi:** Ergenlik dönemi, bireyin 9-11 yaşlarından başlayıp 17-18 yaşlarına kadar sürebilen hızlı fiziksel, zihinsel ve sosyal-duygusal değişimlerin yaşandığı; bu değişimlerin kaygı ve stres düzeyini artırarak benlik algısında çeşitli farklılıklara yol açtığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sayıl ve ark., 2002). Piaget, bu dönemi soyut düşünme evresi olarak tanımlar. Bu aşamada ergenler, daha karmaşık ve soyut kavramları anlamaya başlar, kendi kimliklerini keşfederler ve sosyal ilişkilerini derinleştirirler. Bu süreçte ergenlerin boş zaman aktiviteleri, daha önceki dönemlere göre daha çeşitlenir ve bireyselleşir. Ergenler, arkadaş gruplarıyla sosyal etkinliklere katılma, spor yapma, sanat ve müzik gibi yaratıcı faaliyetlerde bulunma gibi ciddi boş zaman aktivitelerine daha fazla yönelirler. Bu özgürlük, bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve sosyal becerilerini geliştirmeleri açısından önemlidir. Bununla birlikte,

ergenler hâlâ ailelerinin ve toplumsal normların etkisi altındadır. Bu nedenle, ciddi boş zaman aktivitelerine katılımı tam bir özgürlükleri olmayabilir. Örneğin, bazı ergenler ailesinin beklentileri doğrultusunda belirli sporlara veya sanatsal aktivitelere yönlendirilebilir. Ancak, ergenler kendi tercihleri ve arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirme istekleri doğrultusunda daha fazla özgürlük arayışındadırlar.

- **Gençlik Dönemi:** 18 ve 25 yaş arasını kapsayan bu dönem, bireylerin ergenlikten tam yetişkinliğe geçiş yaptığı ve "ortaya çıkan yetişkinlik" olarak adlandırılmış bir süreçtir. Genç yetişkinler, kimlik keşfi, kariyer planlaması ve bağımsızlık kazanma gibi önemli adımlar atarlar. Sosyal ilişkiler, eğitim ve iş hayatında deneyimler kazanarak yetişkinlik rollerine hazırlık yaparlar. Bu süreçte bireylerin özgürlükleri artar, ancak tam anlamıyla yetişkin sorumluluklarını üstlenmezler.
- **Erişkinlik Dönemi:** Erişkinlik dönemi, bireyin yaşamının en olgun ve kararlı aşaması olarak tanımlanabilir. Bu dönemde bireyler, kendi boş zamanlarını daha etkin bir şekilde planlama özgürlüğüne sahip olurlar. Ciddi boş zaman aktiviteleri, erişkin bireylerin ruhsal sağlığı ve genel yaşam kalitesi için önemlidir. Örneğin, spor yapmak, sanat ile uğraşmak, seyahat etmek veya hobiler edinmek, stresle başa çıkma ve kendini yeniden keşfetmek için fırsatları sunar. Erişkinler, bu aktiviteler aracılığıyla sosyal bağlantılar kurarken, aynı zamanda kişisel hedeflerine ulaşma yönünde de adımlar atabilirler.

#### 1.4. Basketbol ve Kaizen: Daha İyiyi Arama Yolculuğu

Kaizen, Japonca bir terimdir. Kaizen, Japonca bir terim olup "sürekli gelişim" ve "sürekli iyileştirme" veya "daha iyiye ulaşmak için sürekli değişim" anlamlarına gelir. "Kai" değişim, "Zen" ise daha iyi anlamına gelir (Imai, 1986). Kaizen felsefesi genellikle iş dünyasında, işletmelerin verimliliğini arttırmak için uygulanan bir felsefedir. Fakat bu felsefe ne kadar işletmeler için uygulanıyor olsa da aynı zamanda bireyin daha iyiyi arama yolculuğunu da tarif edebilir.

Rekreasyon, ciddi boş zaman ve kaizen felsefesi birbiri ile doğrudan alakalı terimlerdir. Rekreasyon bireylerin ciddi boş zamanlarında kendilerini geliştirmek, daha iyiye ulaşmak için yaptıkları aktivitelerin tümünü kapsar. Bu şekilde baktığımız zaman bu kavramların birlikte ele alınması gerektiğini görmüş oluruz. Tüm bu kavramlar, bireylerin kendilerini geliştirmesi, yaşam kalitelerini arttırması ve Ttmin edici bir yaşam sürmesi üzerine odaklanır. Rekreasyon ve ciddi boş zaman kavramları, bireylerin spor, sanat gibi çeşitli aktivitelerle kendilerini geliştirmelerine olanak tanır. Kaizen felsefesi ise bireylerin, sürekli olarak değişim ve daha iyiyi arama hedeflerini tarif eder.

Stebbins'e (2014) göre ciddi boş zaman aktivitelerinin ayırt edici özelliklerinden bir tanesi yapılan aktiviteye, işe sebat etmektir. Yani yapılan işe olan bağlılık şeklinde tanımlanabilir. Kaizen felsefesi daha iyiyi arama isteğini beraberinde getirir dolayısıyla bireyde, yapılan ciddi boş zaman aktivitesine olan bağlılığı arttırır. Bu bağlılık bireylerin aktivitelerine daha fazla odaklanmalarına olanak sağlar.

Kaizen felsefesi, sürekli iyileşme ve gelişme üzerine odaklanırken, aynı zamanda küçük adımların sürekli olarak atılmasıyla büyük sonuçlar elde etmeyi hedefler. Kaizen'in temel felsefesi, her gün biraz daha iyi olmaya yönelik sürekli çaba ve gelişimdir. Basketbol, Kaizen felsefesiyle oldukça uyumlu bir spor olarak karşımıza çıkar.

Basketbol, sadece bir spor değil aynı zamanda sürekli gelişim ve daha iyi olmak için bir yoldur. Bu sporu yaşam biçimi olarak belirlemiş bireyler de bu değişimi başından kabul etmiş ve içselleştirmişlerdir. Bu spor, oyunculara, koçlara ve takımlara sürekli olarak kendilerini geliştirme fırsatı sunar. Basketbolun sunduğu sürekli gelişim ve daha iyi olma fırsatı ve Kaizen'in sürekli gelmişmeyi ve daha iyiyi aramayı tarif eden felsefesi ortak noktada buluşmaktadır.

Basketbol hem takım oyunu olması hem de bireysel yeteneklerin önemli olması açısından Kaizen felsefesine oldukça uygun bir platform sunar. Her oyuncu, kendi bireysel becerilerini sürekli olarak geliştirmek için çaba harcar. Şut becerilerini, top kontrolünü, savunma yeteneklerini, hızlarını, oyun zekalarını ve benzeri özellikleri geliştirmek için sürekli olarak antrenman yaparlar. Bu süreç, Kaizen'in temelini oluşturan daha iyiye olan yolculuğu tarif eder.

Kaizen felsefesi aynı zamanda takım düzeyinde de önemlidir. Takımlar, her maçtan ve antrenmandan sonra performanslarını değerlendirir ve eksikliklerini belirler. Bu eksiklikleri gidermek için sürekli olarak çalışarak, bir sonraki maça veya sezonun daha iyi olmalarını sağlarlar. Takım halinde Kaizen'e odaklanmak, birlikte daha iyi olma yolculuğunda önemli bir rol oynar.

Basketbol Kaizen felsefesine uygun bir spor olarak kabul edilebilir. Her maç ve antrenman, bir öncekinden biraz daha iyi olma yolculuğunun bir parçasıdır. Basketbolcular ve takımlar, sürekli olarak kendilerini geliştirerek, daha iyi olma yolunda küçük adımlar atarlar ve bu da onları başarıya doğru götüren yolu açar.

### **1.5. Bireysel Daha iyi**

İnsan yaşamı genel olarak daha iyiyi arama yolculuğu olarak tarif edilebilir. Bebeklikten yaşlılığa kadar bireyler her zaman daha iyisini ararlar. Bir bebek karnı aç olduğunda, temizlik

ihtiyacı olduğunda veya rahatsız olduklarında ağlarlar çünkü bu ihtiyaçların karşılanması onların daha iyi hissetmelerini sağlar. Ergenlik ve Gençlik döneminde bireyler özellikle sosyal çevrelerinde, okulda başarılı olmak isterler ve daha iyiyi ararlar. Yetişkinlik döneminde bireyler genellikle kariyerlerinde ilerlemek ve başarı elde etmek, aile kurmak, finansal açıdan iyi bir durumda olmak, yaşam standartlarını iyileştirmek gibi konularda daha iyiyi ararlar. Yaşlılık döneminde ise bireyler sağlık, bağımsızlık ve yaşam kalitesini arttırmak gibi konularda daha iyiyi ararlar.



Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bireylerin daha iyiyi arama yolculuğunu özetleyen bir teoridir. Bu teoride bir piramit ve bu piramidin beş basamağı bulunmaktadır. En alt basamaktaki temel ihtiyaçlar karşılanmadan bir üst basamaktaki ihtiyaçları hissedilmeyeceği prensibine dayalıdır. Örneğin en alt basamakta bulunan nefes almak, su içmek, yemek yemek gibi fizyolojik ihtiyaçlarımız gerçekleşmeden başka bir şeye ihtiyaç hissetmeyiz. Basamaklar sırası ile;

- Fizyolojik ihtiyaçlar (nefes alma, yemek yeme, su içme, boşaltım, uyku)
- Güvenlik ihtiyaçları (korunma, güvenlik)
- Ait olma ve sevgi ihtiyacı (ilişki kurmak, arkadaşlık, aile)
- Değer, saygınlık ihtiyacı (öz saygı, özgüven, başarı, başkalarına saygı duymak, başkalarından saygı görmek)
- Kendini gerçekleştirme (bireyin potansiyelini tam olarak kullanma, yeteneklerini geliştirme ve kişisel amaçlarını gerçekleştirme ihtiyacı)

### 1.5.1. Rekreasyon ve Daha iyi

Rekreasyon, bireylerin daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşma arayışında önemli bir rol oynar ve çeşitli faydalar sunar. Robert Stebbins (1997)'in "ciddi boş zaman" yaklaşımına göre, rekreasyona katılan bireyler üç sınıfa ayrılır. Bunlar amatörler, hobi sahipleri ve gönüllüler olarak isimlendirilebilir. Bireyler rekreatif faaliyetlerle kendilerini geliştirme, topluma katkı sağlama ve içsel tatmin bulma fırsatını elde ederler. Amatörler, profesyonel standartları takip ederek bilgi ve becerilerini arttırmayı hedefler. Hobi sahipleri, ilgi alanları çerçevesinde aktiviteler yaparak tatmin duygusuna ulaşip stresle başa çıkabilirler. Gönüllüler, başkalarına yardım ederek hem kendi içsel ihtiyaçlarını hem de toplumun fayda beklentilerini karşılar. Rekreasyon, fiziksel sağlık, psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma, sosyal bağlantılar kurma ve yaratıcılığı artırma gibi çeşitli faydalar sunar. Bu etkinlikler, bireylerin daha iyi bir geleceğe, daha anlamlı bir yaşama ulaşma arzusunu yansıtır. Rekreasyon bu yönüyle, bireylere yalnızca boş zaman değerlendirme imkânı sunmakla kalmaz. Aynı zamanda bireylerin daha iyiye olan yolculuklarına destek olur ve toplumsal ve kişisel gelişimlerine de katkıda bulunur. Böylece bireyler, fiziksel aktivitelerle fiziksel sağlıklarını artırabilir, sosyal etkileşimlerle toplumsal bağlarını güçlendirebilir, gönüllü çalışmalarla başkalarına yardımcı olarak kendilerini tatmin edebilir ve yeni hobilerle yaratıcılıklarını geliştirerek yaşamlarının her alanında daha iyiye ulaşma yollarını çeşitlendirebilirler.

### 1.6. Basketbol Sporuna ve Kısaca Tarihi

Basketbol, günümüzde dünya genelinde popüler olan bir takım sporudur. Basketbol ilk defa ABD'nin Massachusettis eyaletinde Springfield Genç Erkekler Hristiyan Birliği (YMCA) okulunda beden eğitimi öğretmeni olan James Naismith tarafından 1891 yılında yaratılmıştır. Dr. James Naismith öğrencilerin kış aylarında kapalı mekanlarda da egzersiz yapabilmesi için bir oyun geliştirmeye çalışmıştır. Oyun ilk yaratıldığı zaman oyunun amacı 2 rakip takımın birbirlerinin sepetlerine futbol topu atmasıydı. 7 kişilik iki takım arasında 20 dakikalık üç periyot şeklinde oynatılmaya başlanmıştı. Dr James Naismith oyuna, sepetlere top atılarak oynanması nedeniyle İngilizce sepet topu anlamına gelen basketbol adını vermiştir. Basketbol, hızla popülerlik kazandı ve kısa sürede dünya geneline yayıldı. 1936 yılın Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) kuruldu ve aynı yıl basketbol Yaz Olimpiyatları'nda resmi bir spor dalı olarak kabul edildi. Dünyanın en büyük basketbol organizasyonlarından bir tanesi olan ABD' de kurulan Ulusal basketbol federasyonu (NBA) 1946 yılında faaliyetlerine başladı ve hızlı büyüdü. ([http-01](http://01))

### 1.6.1. Basketbol ve Kurallar

Basketbol iki takımın birbirine karşı mücadele ettiği bir takım sporudur. Takımlar sahada bir takım için beş sporcu yedekler ile beraber toplamda on iki sporcudan oluşur. Basketbolda iki rakip takımın kendine ait yüksekliği 305 cm olan bir çemberi(potası) vardır. Oyunun amacı rakibin çemberine (potasına) basketbol topunu atmak ve çemberin içinden geçmesini sağlamaktır. Üçlük çizgisi içerisinde atılan sayılar iki sayı değerinde, üçlük çizgisi dışından yapılan her bir atış ise üç sayı değerindedir. Sadece foul olduğu zaman serbest atış çizgisinden atılan her başarılı atış bir sayı olarak atışı kullanan takımın hanesine yazılmaktadır. Basketbolda çembere yapılan atış sonrasında topun çemberden geçmesine sayı denir. Bir takımın kazanabilmesi için rakip takımın çemberine en çok sayıyı atarken kendi çemberini rakip takımdan koruması ve rakip takımın sayı atmasını engellemesi gerekmektedir. Maç sonunda en çok sayıyı atan takım kazanır.

Müşabakaların bağlı olduğu federasyonlar tarafından belirlenen oyun süresi, basketbol oyununun yapıldığı farklı ligler ve organizasyonlar için farklılık gösterir. Amerikan Ulusal Kolej Sporcu Birliği (NCAA) müsabakalarında oyun süresi, 20 dakikalık iki yarıdan oluşan toplamda 40 dakikadır. Amerikan Ulusal Basketbol Birliği (NBA) maçlarında ise 12 dakikalık dört çeyrekte oluşan toplamda 48 dakikalık bir oyun süresi bulunmaktadır. Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) ise maçların 10 dakikalık 4 çeyrekte oluşan toplamda 40 dakika olarak belirlenmesini uygun bulmuştur. Bir takım topu aldıktan sonratopu potaya atması için onlara verilen süre 24 saniyedir. Takım topu 24 saniyeden önce potaya atamazsa top rakip takıma geçmektedir.

Oyun kuralları gereği, basketbolda sıklıkla duraklamalar olur. Bu duraklamalar, oyuncuların dinlenmesine ve tekrar yüksek şiddetli aktivitelere hazırlanmasına olanak sağlar. Bu da oyuncuların maç boyunca aynı kalitede performans göstermelerini sağlar. Bu duraklamalar, oyuncuların fiziksel ve zihinsel olarak en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olur (http-01).

### 1.7. Algılanan Performans

Ekmekçi (2022), “Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde)” kitabında performansı, *"herhangi bir başarı elde edilen veya bir şeyin değerini belirleyen nitelikler veya sergilediğimiz becerilerin toplamıdır"* şeklinde tanımlamıştır. Atletik performans bir sporcunun belirli bir spor etkinliğinde sergilediği yetenek, beceri ve başarıyı ifade eder. Atletik performans, sporcunun antrenman ve hazırlık sürecinin sonucudur. Performans fiziksel olduğu gibi aynı zamanda taktikse ve zihinsel yetenekleride içinde barındırır. Algılanan performans ise sporcunun kendi

performansını algılama ve değerlendirme şeklini ifade eder. Bu kavram kişinin kendisi fizyolojik, psikolojik ve duygusal performansı hakkındaki görüşleri ile ilişkilidir. Algılanan performans kişinin gerçek performansı ile uyumlu olabileceği gibi farklı da olabilir. Örneğin, bir basketbol oyuncusu, gerçekte oldukça başarılı bir performans sergilerken, kendisini hala yetersiz veya başarısız hissedebilir. Böylece algılanan performans gerçek performanstan farklı olmuş olur.

### 1.8.Basketbolda Performans ve Verimlilik

Basketbolda performans verimlilik puanı ile ölçülür. Basketbolda verimlilik puanı bir sporcunun maç sırasında ne kadar etkili olduğunu ölçmek için kullandığımız bir sistemdir. Verimlilik puanı hesaplaması, çeşitli istatistiklerin birleştirilmesiyle yapılır ve farklı ligler veya organizasyonlar bazen bu hesaplamaları özelleştirebilir. Ancak genel olarak, basketbol verimlilik puanı şu şekilde hesaplanabilir: Verimlilik puanı sporcunun çeşitli istatistiklerine dayanarak hesaplanır. Harbili ve arkadaşlarının (2009) gerçekleştirdikleri “Türkiye Basketbol Ligi Takımlarının Farklı Sezonlardaki Verimlilik Oranlarının Karşılaştırması” adlı çalışmada aşağıdaki istatistikleri ve formülü kullanmışlardır.

Bu istatistikler;

- Sayı (S)
- Toplam Başarılı Atış (TBA)
- Toplam Atış (TA)
- Serbest Atış (SA)
- Başarılı Serbest Atış (BSA)
- Hücum Ribaundu (HR)
- Savunma Ribaundu (SR)
- Top Çalma (TÇ)
- Asist (A)
- Blok (B)
- Faul (F)
- Top Kaybı (TK)

şeklindedir ve bu şekilde gösterilir. Basketbolda verimlilik puanını hesaplarırken aşağıdaki formül uygulanmaktadır.

$$\text{Verimlilik Puanı} = (S \times 1.0) + (TBA \times 0.4) + (TA \times -0.7) + ((SA - BSA) \times -0.4) + (HR \times 0.7) + (SR \times 0.3) + (TÇ \times 1.0) + (A \times 0.7) + (B \times 0.7) + (F \times -0.4) + (TK \times -1.0)$$

Bu formül sonucunda sporcunun verimlilik puanı hesaplanılır.

### 1.9.Basketbol ve Antrenman

Basketbol, sporcuların küçük yaşlardan itibaren katılım sağlayabildikleri bir spor dalıdır. Bu spor sadece fiziksel becerilerin değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal becerilerin de gelişimine katkı sağlar. Basketbola başlama, öğrenme ve yüksek performans ulaşma dönemleri farklı yaş aralıklarında gerçekleşir. Bu yaş aralıkları sporcuların potansiyellerini keşfetmeleri, basketbol ve spor sevgisini benimsemelerini, becerilerini geliştirmelerini ve basketbol sporunu öğrenmelerini ve üst düzey performans göstermeleri için önemli bir rol oynar.

Basketbol sporuna başlama yaşı genellikle çocukluk döneminde 7-8 yaşları arasında gerçekleşir. Erken yaşta kazanılan bu temel beceriler, ilerleyen yaşlarda sporcuların performans gelişimine katkı sağlar (Malina ve ark., 2010). Basketbolun öğrenme sürecinde doğru tekniklerin öğretilmesi, sporcuların ileride daha üst düzey performans göstermelerinde etkili olur (Balyi & Hamilton, 2004). Bu dönemde antrenmanların asıl amacı onlarla basketbol için önemli temel atletik becerileri barındıran oyunlar oynamak, sporculara basketbol sporunu ve basketbolun araç gereçlerini tanıtmak ve en temel düzeyde basketbol antrenmanlarına başlamak olarak düşünebiliriz. Bu dönemde önemli olan çocuklara basketbolu ve sporu oyunlar ile öğretebilmek ve onlara sporu sevdirebilmektir.

Basketbolu öğrenme süreci genellikle 10-12 yaşları arasında başlar. Bu dönemde sporcular yaşları ilerledikçe kademeli bir şekilde artarak ilerleyen basketbol bilgisi, teknik-taktik ve seviyesi ilerledikçe zorlaşan antrenmanlara katılım sağlarlar. Bu dönemde önemli olan şey hareketler giderek zorlaşacağı ve bilgiler giderek artacağı için. Basketbolun temel hareketlerini ve tekniklerini çocuklara doğru ve eksiksiz öğretmek gerekmektedir. Bu durum bir binayı inşa ederken onun temelini sağlam ve eksiksiz atmaya benzetilebilir. Uluslararası Basketbol Federasyonu(FIBA)'na 10-12 yaş grubundaki sporcular için basketbol temel tekniklerinin öğrenilmesi, motor becerilerin geliştirilmesi ve rekabet ile eğlence arasında bir denge kurulması önemlidir. Bu yaşta oyuncuların özgürce oynaması, özel pozisyonlara zorlanmadan temel oyun becerilerini geliştirmeleri ve daha fazla katılım sağlayacak küçük takım oyunları ile basketbolu öğrenmeye devam etmeleri hedeflenir. (http-03)

Sporcular bu aşamadan sonra altyapı müsabaklarına katılmaya başlar ve basketbolcu olma yolunda adım adım ilerlerler.

### 1.9.1. Basketbolda Antrenman Planlaması

Antrenman temel anlamı ile sporcunun, takımın en yüksek verimi elde etmesi için yapılan daha önceden planlanmış ve bir amaca yönelik olan hazırlıkların ve aktivitelerin tümüne denir. Her spor branşında olduğu gibi basketbol sporu içinde antrenman basketbol sporuna özgü çalışmalar seçilerek uygulanmalıdır (Gleason, 2020; Bompa & Haff, 2009).

Basketbol sporunda genellikle yıllık antrenman planlaması kullanılır. Bu planlama kendi içinde dönemlere ayrılmaktadır. Bu dönemler hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemi olmak üzere üç grupta incelenmektedir. Bunlar Hazırlık Dönemi, Müsabaka Dönemi ve Geçiş Dönemidir (Gleason, 2020).

- **Hazırlık Dönemi:** Bu dönem sezon başlamadan önceki birkaç ayı kapsayan dönemdir. Bu dönemdeki amaç, sporcuların fiziksel yeteneklerini arttırmak ve basketbola yönelik teknik becerilerin geliştirilmesini ve sporcuların sezona hazır hale gelmesini sağlamaktır. Hazırlık dönemi kendi içinde “Genel Hazırlık Dönemi ve Özel hazırlık dönemi” olmak üzere iki başlıkta incelenebilir (Gleason, 2020).

Genel hazırlık dönemi, sezon öncesi hazırlıklarında yer alan ilk aşamadır. Bu dönemdeki temel amaç, sporcuların aerobik ve anaerobik dayanıklılık, koordinasyon, kuvvet, çabukluk gibi temel becerilerin geliştirilmesidir. Sporcular bu dönemde sezon için gereken fiziksel becerilerini geliştirirler ve sezona hazır hale gelirler. Bu hazırlık sezondan en yüksek verimi elde etmek ve sakatlık riskini azaltmak için önemlidir.

Özel hazırlık dönemi, hazırlık döneminin ikinci aşamasıdır ve genel hazırlık döneminin ardından gelir. Bu dönemdeki temel amaç, sporcuların basketbola branşına yönelik teknik ve taktik becerilerin geliştirilmesidir. Basketbolcular için bu dönemde, top kontrolü, şut atma, savunma yapma gibi birçok hareket detaylı bir şekilde çalışılır ve yanlışlar düzeltilir.

Genel hazırlık dönemi fiziksel becerilerin geliştirilmesine odaklanırken, özel hazırlık dönemi basketbola özgü teknik becerilerin geliştirilmesine odaklanır. Bu iki dönem birlikte sporcuların sezona hazırlanması ve maksimum verim göstermesine yardımcı olur.

- **Müsabaka dönemi:** Bu dönemde antrenmanlar, özellikle müsabaka koşullarına uygun olarak tasarlanır. Takım ve sporcular, taktik ve stratejiler üzerinde yoğunlaşır. Rakipler analiz edilir ve maça yönelik antrenman yapılır. Taktiksel antrenmanlar ön plandadır. Basketbolda maça yönelik antrenman, takım veya oyuncunun maça hazırlık aşamasında zihinsel becerilerini geliştirmeyi hedefler. Zihinsel antrenman, konsantrasyon, motivasyon, stres yönetimi ve maç stratejilerini belirleme gibi becerileri kapsar. Bu antrenman sayesinde oyuncular, maç günü stresiyle başa çıkabilir, konsantre olabilir ve takım stratejilerini daha etkili bir şekilde uygulayabilirler. Örneğin, maç öncesi görselleştirme veya odaklanma egzersizleri yaparak, oyuncular maç performanslarını artırabilirler. Bu şekilde, zihinsel antrenman maç öncesi hazırlık sürecinde önemli bir rol oynar.

Bu dönemde antrenmanlar, özellikle müsabaka koşullarına uygun olarak tasarlanır. Takım ve sporcular, taktik ve stratejiler üzerinde yoğunlaşır. Rakipler analiz edilir ve maça yönelik antrenman yapılır. Taktiksel antrenmanlar ön plandadır. Basketbolda maça yönelik antrenman, takım veya oyuncunun maça hazırlık aşamasında zihinsel becerilerini geliştirmeyi hedefler. Zihinsel antrenman, konsantrasyon, motivasyon, stres yönetimi ve maç stratejilerini belirleme gibi becerileri kapsar (Gould & Udry, 1994). Bu antrenman sayesinde oyuncular, maç günü stresiyle başa çıkabilir, konsantre olabilir ve takım stratejilerini daha etkili bir şekilde uygulayabilirler. Örneğin, maç öncesi görselleştirme veya odaklanma egzersizleri yaparak, oyuncular maç performanslarını artırabilirler (Gould & Udry, 1994). Bu şekilde, zihinsel antrenman maç öncesi hazırlık sürecinde önemli bir rol oynar.

- **Geçiş dönemi:** Bu dönem genel olarak sezon sonrası veya sezon arası dönemi kapsamaktadır. Bu dönemdeki amaç, oyuncuların dinlenmesi, iyileşmesi ve yeni sezon için hazırlanmasıdır. Fiziksel ve mental olarak bir mola dönemi olarak düşünülebilir. Antrenmanlar genellikle daha hafif ve çeşitlendirilmiş olabilir. Ayrıca, takımın performansını değerlendirmek ve gelecek sezon için hedefler belirlemek için de bu dönem önemlidir.

#### 1.10. Basketbol ve Gerekli Fiziksel Özellikler

Basketbol, çeşitli fiziksel ve zihinsel becerilerin bir arada kullanılması gereken dinamik bir spor dalıdır. Basketbol sporunu yapmak birçok kas grubunun koordinasyonunu gerektirir. Özellikle Bacak, karın, kol ve omuz kasları basketbol sporunda önemli bir rol oynar. Hızlı

hareketler, zıplamalar, yön değiştirmeler, sprintler ve top kontrolü gibi yüksek şiddetli aktivitelerin yanı sıra, topsuz oyuncuların da koşma, durma ve yürüme gibi düşük şiddetli hareketlerle sürekli aktif olmaları gerekmektedir.

Basketbol sporunda kullanılan enerji sistemi, genellikle oksijensiz (anaerobik) olmakla birlikte, aerobik(oksijenli) sistemde önemli rol oynamaktadır. Hızlı sprintler, ani duruşlar, zıplamalar, savunma duruşu ve topla yapılan yüksek şiddetli aktiviteler sırasında anaerobik sistem kullanılmaktadır. Topsuz oyuncularda çok kısa sürede olsa yapılan hafif koşu ve durma hareketleri ise aerobik enerji sistemini kullanmaktadır.

Basketbol sporunda yapılan birçok hareket yüksek şiddetli olarak tanımlanabilir bu nedenle basketbol sporunun içinde bulunan yüksek şiddetli hareketlerde, performans düşüşü yaşamadan hareketlerin devamlılığını sağlamak gerekmektedir. Basketbol sporunda yüksek şiddetli hareketlerin en iyi performans ile gerçekleştirilebilmesi için kuvvet, dayanıklılık, çeviklik ve sürat gibi becerilerin geliştirilmesi gerekmektedir.

#### **1.10.1. Basketbol ve Kuvvet**

Literatürde kuvvet kavramı çeşitli şekillerde tanımlanmakla birlikte, sportif performans açısından kasların bir direnci yenme, ona karşı koyma veya belli bir süre dayanabilme kapasitesi olarak açıklanmaktadır. Kuvvet en temel şekilde kasın bir dirence karşı gelebilme becerisi olarak tanımlanabilir. Basketbolda kuvvet antrenmanı, basketbolcuların performanslarını arttırmaları için önemlidir. Kuvvet antrenmanları basketbolcuların fiziksel dayanıklılığını artırır dolayısıyla yüksek şiddetli maçlarda daha uzun süre performans göstermelerine yardımcı olur. Ayrıca kuvvet antrenmanları sporcunun kas gücünü artırarak basketbolda şut mesafesi, pas hızı, yüksek zıplama, savunmada devamlılık ve koşu hızını arttırmak gibi birçok özelliğin gelişmesine katkı sağlar. Basketbol maçı sırasında, sporcular kısa süreliğine maksimum güç seviyelerinde patlayıcı kas gücünü kullanırlar. Bu yeteneği geliştirmek için kuvvet ve plyometrik antrenman birlikte kullanılabilir. Araştırmalar, böyle bir antrenmanın, eğitim programı içinde doğru bir şekilde uygulandığında, dikey sıçramaların yüksekliğini ve patlayıcılığını artırdığını göstermiştir.

Ayrıca kas kuvvetini arttırmak sporcuların başına gelebilecek sakatlık riskini azaltmaya yardımcı olur. Sonuç olarak kuvvet antrenmanlarını basketbol sporu için çok önemlidir ve antrenmanlara dahil edilmesi sporcuların en iyi performanslarını göstermeleri için önemlidir.

#### **1.10.2. Basketbolda Dayanıklılık**

Dayanıklılık, organizmanın tamamıyla, uzun süreli sportif aktivitelerde yorgunluğa direnerek performansını sürdürme ve yüksek yoğunluklu yüklenmelere karşı performansını mümkün olduğunca uzun süre devam ettirebilme becerisidir (Sevim, 2010). Dayanıklılık kavramı genel olarak, yorgunluğa karşı koyabilme ve bu yorgunluğu hızla yenilenebilme yeteneği olarak değerlendirilmektedir. Dayanıklılık kısaca tanımı ile organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanabilir.

Basketbolda dayanıklılık yüksek şiddetli uzun süren maçlarda sporcunun yorgunluğa karşı gelip performansını devam ettirebilmesi olarak tanımlanabilir. Basketbol sporu yapısı gereği, sporcuların sürekli olarak koşması, zıplaması, hızlı manevralar yapması, basketboldaki oyun duruşu ve savunma temposu gibi sebeplerden dolayı yüksek düzeyde dayanıklılık gerektirir. Basketbolda dayanıklılık antrenmanı, sporcularda kas dayanıklılığını artırarak sporcuların yorgunluğa karşı gelebilmelerini ve maç sırasında daha uzun süre etkili olmalarını sağlar.

### **1.10.3. Basketbolda Sürat**

Sürat kısaca bireyin bir noktadan başka bir noktaya en kısızamanda hareket ettirebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Sürat sadece vücudu bir yerde başka bir yere hareket ettirmek değildir. Başka bir söyleyişle vücudun veya vücudun bölümlerinin herhangi bir hareketin uygulama sırasında oluşturduğu hızdır. Örnek olarak bir boksörün yumruk vurma sürati verilebilir. Süratin formülü ise  $\text{sürat} = \text{yol} / \text{zaman}$  formülü ile hesaplanır (Sevim, 2002). Basketbolda sürat, oyuncuların hızlı ve etkili bir şekilde hareket edebilme yeteneğini ifade eder. Bu, hızlı koşma, hızlı manevra yapma, hızlı tepki verme ve hızlı bir şekilde pozisyon alabilme gibi özellikleri içerir. Sürat, oyuncuların hızlı bir şekilde hücum yapmasını, savunmada rakibi izlemesini ve hızlıca pozisyon alması şeklinde görülebilir. Basketbolda sürat, oyuncuların hız ve çevikliklerini kullanarak hücum ve savunma pozisyonlarında avantaj elde etmelerine olanak tanır. Bu nedenle, basketbol antrenmanlarında sürat antrenmanları da önemli bir yer tutar ve oyuncuların bu yeteneği geliştirmesi için çeşitli egzersizler yapılır.

### **1.10.4. Basketbolda Çeviklik**

Çeviklik kısaca vücudun bir uyarıcının verdiği tepkiye adapte olurken gerçekleştirdiği hareketler olarak tanımlanabilir. Çeviklik ise, hızlı bir şekilde çalışmak ve çevredeki değişikliklere hemen adapte olabilmek demektir. Başka bir deyişle çeviklik aynı anda hem hızlı hem de esnek olabilmek anlamına gelmektedir.

Basketbolda çeviklik, oyuncuların saha içindeki performanslarını belirleyen önemli bir faktördür. Çeviklik yetenekleri gelişmiş oyuncular, sahadaki rakipleri etkili bir şekilde geçmek, savunmada hızlı tepki vermek ve topu kontrol altında tutmak için gereken becerilere sahiptirler. Hızlı bir şekilde yön değiştirebilme, ani durma ve hızlı tepki verme yetenekleri sayesinde çevik oyuncular, her an saha üzerindeki koşullara uyum sağlarlar. Bu da onların hem hücumda hem de savunmada etkili olmalarını sağlar. Antrenmanlarında çeviklik egzersizlerine düzenli olarak katılan oyuncular, bu becerilerini geliştirerek daha iyi performans sergilerler (Özbay ve ark. 2018).

#### **1.10.5. Basketbolda Koordinasyon**

Koordinasyon, karmaşık ve çeşitli motor hareketleri gerçekleştirme yeteneği olarak tanımlanır ve koordinasyon, temel motor becerilerden biridir ve bireylerin hareketlerini uyumlu bir şekilde düzenlemelerini sağlar. Bu özellik, özellikle spor ve fiziksel aktivitelerde, hızlı ve doğru hareketleri gerçekleştirmek için kritik bir beceri olarak kabul edilir.

Basketbolda koordinasyon, oyuncuların hızlı ve karmaşık hareketleri doğru bir şekilde yapabilmesi için çok önemlidir. Dribbling (top sürme), pas verme, şut atma ve savunma gibi hareketler yüksek seviyede el-göz koordinasyonu ve denge gerektirir. İyi bir koordinasyon, oyuncunun top kontrolünü sağlarken aynı zamanda takım arkadaşlarını ve rakiplerini gözlemlemesine olanak tanır. Bu beceri, basketbolcunun oyunu daha etkili oynamasını, hızlı kararlar almasını ve isabetli atışlar yapmasını sağlar. (Türker 2010).

#### **1.11. Zihinsel Antrenman**

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını geliştirmek amacıyla özel zihinsel egzersizler yaptıkları bir antrenman yöntemidir. Son zamanlarda, sporcular arasında yaygın bir şekilde kabul görmektedir çünkü fiziksel kondisyonları kadar zihinsel güçlerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu antrenman yöntemi, sporcuların yarışmalarda veya antrenmanlarda zihinsel kapasitelerini en etkili şekilde kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olur.

Literatürde, sporcu performansını artırmak için kullanılan bir yöntem olan zihinsel antrenmana çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Literatürde, sporcu performansını artırmak için kullanılan bir yöntem olan zihinsel antrenmana çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Hecker ve Kaczor (2004), *zihinsel antrenmanı, fiziksel uygulama olmaksızın hareketin zihinde yoğun bir şekilde canlandırılması olarak tanımlarken* Singer (2002), *fiziksel aktivitenin yer almadığı pasif bir öğrenme süreci olarak tanımlamıştır.*

Daha sonra, spor psikologları zihinsel antrenmanı zihinsel pratik ve zihinsel hazırlık olmak üzere iki şekilde ele almışlardır. Zihinsel pratik, zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken, zihinsel hazırlık, performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır. Zihinsel antrenman, yapılan sporun ve sporcunun özelliklerine göre çeşitli stratejiler içermektedir. Özellikle sporcunun bireysel farklılıklarını ve ihtiyaçlarını dikkate alarak özgüven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon egzersizleri gibi stratejiler uygulanmaktadır.

Zihinsel antrenman, sporcuların müsabakalarda veya antrenmanlarda karşılaşılabilecekleri olumlu veya olumsuz durumlara hazırlıklı olmalarını sağlamak için fiziksel uygulama olmaksızın, hareketleri zihinsel olarak planlı ve yoğun bir şekilde canlandırma yöntemidir. Bu süreçte, sporcular vücutlarının bilinçli hareketlerini gerçekleştirmek için beyinlerinden gelen emirlere uymalıdır. Zihinsel hazırlık, gerçek müsabakalar sırasında ortaya çıkabilecek durumlarla başa çıkma becerisini artırırken, sporcuların kendi yeteneklerini ve potansiyellerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur (Koruç, 2004).

Zihinsel antrenman, motor becerilerin zihinsel olarak tasarlandığı bir süreç olarak tanımlanabilir. Sporcular, belirli bir beceriyi düşünerek ve zihinsel canlandırma yoluyla bu becerinin pratiğini yapma fırsatı bulurlar. Zihinde canlandırılan bu durum, sporcuların tüm duyu organlarını (görme, işitme, dokunma, koklama, tat alma ve kinestetik algı) kullanarak deneyimlemelerini içerir (Schling, 1995). Bu tür bir zihinsel pratik, sporcuların motor becerileri geliştirmesine ve performanslarını artırmasına yardımcı olur.

Zihinsel antrenmanın etkili olabilmesi için, sporcuların bu teknikleri düzenli olarak uygulamaları gerekir. Bu uygulamalar, zihinsel imgeleme ve gözlemlleme ile birleşerek, sporcuların gerçek zamanlı durumlarda daha etkili performans göstermelerine olanak tanır (Gould ve Udry, 1994). Özellikle, bu tür teknikler, stres yönetimi ve odaklanma becerilerini geliştirmede kritik bir rol oynamaktadır.

Zihinsel antrenman teknikleri, sporculara stresle başa çıkma, odaklanma becerilerini geliştirme, motivasyonu artırma ve zor durumlarla başa çıkma konusunda yardımcı olur. Bu tekniklerin etkili olabilmesi için sporcuların sürekli olarak uygulaması gerekmektedir, böylece gerçek zamanlı durumlarda kolayca kullanabilirler. Basit uygulamalar, örneğin oyun öncesi başarıyı hayal etme veya oyun sırasında derin nefes alma gibi, zihinsel olarak odaklanmanın önemli olduğu anlarda büyük etkiler yaratabilir. Her sporcu farklı stratejilere ihtiyaç duyar ve bu, belirli rutinlerin tekrarlanması veya meditasyon egzersizleri gibi kişiselleştirilmiş

yöntemleri içerebilir. En başarılı takımlar, fiziksel antrenmanın yanı sıra zihinsel antrenmanı da birleştirerek başarılarını artırır.

### 1.11.1. Zihinsel Antrenmanın Kullanım Alanları

Zihinsel antrenman, sadece sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmak için kullandıkları bir teknik olarak değil, aynı zamanda gündelik hayatın her alanında fayda sağlayabilecek bir araç niteliği taşır. Bu teknikler, sadece sportif başarıyı değil, akademik başarı iş hayatı, sanat, sağlık ve gündelik hayat gibi birçok alanda uygulanabilir. Bilinçli Farkındalık (mindfulness) bu bağlamda öne çıkan bir zihinsel antrenman tekniğidir. Kişiler, bilinçli farkındalık ile şu ana ve mevcut duruma odaklanma becerilerini geliştirerek stresle daha etkili başa çıkabilirler. Örneğin, yoğun bir iş gününde kısa bilinçli farkındalık pratikleri yapmak, bireylerin zihinsel olarak rahatlamalarını ve odaklanmalarını sağlayabilir.

Akademik başarı alanında Zihinsel antrenman teknikleri öğrencilerin sınav kaygısını azaltmasına ve odaklanma becerilerini artırmasına yardımcı olur. İş hayatında ise yapılan işin getirdiği stresli durumdan kurtulma ve bireyin rahatlamasına bunun sonucunda ise iş verimliliğinin artmasına yardımcı olabilir. Spor performansı açısından zihinsel antrenman, sporcuların özgüvenlerini ve psikolojik sağlamlıklarını artırarak baskı altında performans sergilemelerine yardımcı olur. Görselleştirme tekniklerigibi zihinsel antrenmanlar, sporcuların antrenman yaptıkları hareketleri zihinsel olarak tekrar etmelerini sağlar. Sanat alanında spor performansına benzer olarak, müzisyenler ve sanatçılar, performanslarını önceden zihinsel olarak prova ederek sahne korkusunu azaltabilirler. Sağlık açısından zihinsel antrenman, hastalar için zihinsel antrenman, iyileşme sürecinde stres seviyelerini azaltır ve pozitif görselleştirme uygulaması tedaviye uyum sağlamalarını destekler. Bunların dışında Günlük hayatta nefes alma teknikleri ve bilinçli farkındalık gibi uygulamalar, günlük yaşamda stresle başa çıkmayı sağlar. Düzenli zihinsel antrenman, zorlu yaşam olaylarına karşı dayanıklılığı artırır. Zihinsel antrenman, kişinin yaşam kalitesini artırarak farklı bağlamlarda birçok fayda sağlayabilir; örneğin bilinçli farkındalık gibi pratiklerle her birey, günlük hayatta daha dengeli ve odaklanmış bir zihin yapısına ulaşabilir.

Zihinsel Antrenmanın başarıyı arttırdığına dair literatürde birçok örneğe rastlamak mümkündür. Bunlar içerisinde bu çalışmaya en yakın iki örnek izleyen biçimde verilmiştir.

Birinci örnekte; Woolfolk, Parrish ve Murphy (1985), golf topunu deliğe atma görevi üzerine yaptıkları çalışmada, olumlu ve olumsuz imgelemenin motor performans üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada, basit bir motor beceri görevi olan golf topunu deliğe atma performansı incelenmiştir. Çalışmaya, yaş ortalamaları benzer olan ve üniversitede

öğrenim gören 30 öğrenci (25 erkek, 5 kadın) katılmıştır. Çoğu katılımcının golf konusunda az deneyime sahip olduğu veya hiç deneyimi bulunmadığı belirtilmiştir.

Deneye katılan katılımcılar, olumlu imgeleme grubu, olumsuz imgeleme grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Olumlu imgeleme grubundan, golf topunun deliğe girdiğini hayal etmeleri istenmiştir. Olumsuz imgeleme grubundan, golf topunun deliğe ulaşmak üzereyken kaçırdığını hayal etmeleri istenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara hiçbir imgeleme talimatı verilmemiştir ve sadece topu deliğe atmaya çalışmaları söylenmiştir. Olumlu ve olumsuz imgeleme gruplarındaki katılımcılara, altı gün süren deneme boyunca her denemeden önce belirli bir imgeleme talimatı verilmiştir:

Olumlu imgeleme grubundakilere, düzgün bir vuruş yaptıklarını ve topun deliğe girdiğini hayal etmeleri söylenmiştir. Olumsuz imgeleme grubundakilere ise topun deliğe ulaşmak üzereyken kaçırdığını görselleştirmeleri istenmiştir. Kontrol grubuna ise sadece en iyi atışlarını yapmaları talimatı verilmiş olup herhangi bir imgeleme talimatı verilmemiştir.

Olumlu imgeleme grubu başlangıç değerlerine göre %30,4'lük bir iyileşme göstermiştir. Kontrol grubu %9,9'luk bir iyileşme göstermiştir. Olumsuz imgeleme grubu ise %21,2 oranında bir performans düşüşü yaşamıştır.

Sonuçlar, olumlu imgeleme talimatlarının motor beceri performansını artırma potansiyeline sahip olduğunu, olumsuz imgelemenin ise performans üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Olumlu imgeleme grubunda, performansın gözle görülür bir şekilde iyileştiği, kontrol grubunda az miktarda bir gelişim gözlemlendiği ve olumsuz imgeleme grubunda performansın düştüğü görülmüştür.

Araştırmanın bulguları, pozitif imgelemenin motor beceri performansını arttırabileceğini ve negatif imgelemenin performansı kötüleştirebileceğini desteklemektedir. Olumlu imgeleme, katılımcıların öz güvenlerini artırarak daha iyi performans sergilemelerine katkıda bulunmuş olabilir. Gelecekteki araştırmalar, imgelemenin özellikle kendine güven üzerindeki etkilerini ve performansın olumlu sonuçlarını detaylı incelemeyi amaçlayabilir.

İkinci örnekte, Kulak, Kerkez ve Aktaş (2011) tarafından yapılan bu çalışma, 10–12 yaş grubundaki futbolcularda zihinsel antrenman tekniklerinin motor özellikler üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, zihinsel antrenman yöntemlerinin (zihinde canlandırma, gevşeme, düzenli nefes egzersizi) dinamik denge, esneklik ve sürat gibi fiziksel performans unsurlarını nasıl etkilediğini belirlemektir. 14 hafta süren deneysel bir programda, deney grubu fiziksel antrenmanlarına ek olarak zihinsel antrenman tekniklerini uygularken, kontrol grubu sadece fiziksel antrenman yapmıştır.

Sonuçlar, deney grubunda dinamik denge, esneklik ve sürat performansında anlamlı gelişmeler olduğunu, kontrol grubunda ise sadece dinamik dengede gerileme olduğunu göstermiştir.

### 1.11.2. Basketbolda Zihinsel Antrenman

Basketbolda zihinsel antrenman, oyuncuların motivasyonlarını, stres yönetimini odaklanmalarını ve genel olarak psikoloji sağlamlıklarını geliştirmek için yaptıkları özel egzersizleri içeren bir antrenman yöntemidir. Bu antrenmanı, fiziksel antrenmanın yanı sıra zihinsel antrenmanın da önemli olduğu sporlardan biri olan basketbol oyuncularının performansları arttırmak için kullanırız.

Zihinsel antrenmanın temel amacı, basketbol oyuncularının zihinsel becerilerini geliştirmek ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olmaktır. Zihinsel antrenman sadece elit düzeydeki sporcuların iyi performans sergilemesi için değil aynı zamanda genç ve küçük sporcuların basketbol sporunu öğrenme sürelerini kısaltmak, gelişimlerine katkı sağlamak ve onları daha önce tecrübe etmedikleri stresli durumlara hazırlamak için de kullanılmaktadır. Basketbolda zihinsel antrenmana ufak bir örnek olarak, sporcunun serbest atış çizgisine gittiği zaman hissettiği stres ve kaygıyı nefes egzersizleri ile minimuma indirmesi ve atışı gerçekleştirmeden önce gözünü kapatıp başarılı serbest atış atmanın basamaklarını zihninde canlandırması olarak verebiliriz. Aynı şekilde yeni öğrenilecek bir taktik veya komplike bir hareketi antrenmanda gerçekleştirmeden önce zihinde canlandırma tekniğini kullanarak. O hareketi gerçekleştirmeleri için gereken koordinasyonu vücuda hatırlatarak hata şansını en aza indirmeleri buna örnek olarak verilebilir.

### 1.11.3. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Zihinsel hazırlık teknikleri, sporcuların performanslarını artırmak, stresle başa çıkmalarını sağlamak ve odaklanmalarını geliştirmek için kullanılan güçlü yöntemlerdir. Her sporcu bireysel farklılıklara sahip olduğundan, onları motive eden ve zihinsel olarak hazırlayan teknikler kişiden kişiye değişebilir. Bu nedenle, etkili bir zihinsel hazırlık süreci, sporcuların kişisel özelliklerini dikkate alarak uygulanmalıdır. Birçok zihinsel hazırlık tekniği arasından, görselleştirme egzersizleri, hedef belirleme, kendisiyle konuşma, farkındalık (mindfulness), derin nefes alma ve bilişsel yeniden çerçeveleme popüler örnekler olarak gösterilebilir.

- **İmgeleme - Mental Canlandırma:** İmgeleme, doğru tekniği zihinsel olarak öğrenip pekiştirmenize olanak tanır. Beyin, düşünsel bir faaliyet gerçekleştiğinde bunun gerçek mi yoksa hayal mi olduğunu ayırt edemez. Zihinsel süreç sırasında sinir hücreleri benzer elektriksel iletiler oluşturur ve bu süreç limbik sistemde hafızaya kaydedilir. Daha sonra

aynı hareketi gerçek hayatta yaptığınızda, beyniniz "bunu zaten biliyorum" tepkisi verir (Ekmekçi, 2022). Sporcuların performanslarını zihinsel olarak gerçeğe en yakın şekilde zihninde canlandırmasıdır. Sporcu, hedefe ulaşmak için yapacağı hareketleri zihninde ayrıntılı bir şekilde sanki o hareketi gerçekten yapıyormuş gibi hissederek yeniden yaşar; bu, fiziksel hareketleri gerçekleştirmeden önce zihin ve beden arasında bir bağ kurulmasına yardımcı olur. Yarışma veya maç sırasında zihinsel olarak hazır olmalarını sağlayarak baskı anında daha sakin kalmalarına yardımcı olur.

- **Hedef Belirleme:** Hedef belirleme uzun ya da kısa vadeli olarak belirlenen hedefler ile birlikte gerçekleşir. Hedef belirleme sporcunun sporcunun nereye nasıl gideceğini belirlediği noktadır. Ulaşılabilir ve motive edici hedefler koymak, sporcuların odaklanmalarını sağlar ve performanslarını artırır. Hedefler, kısa ve uzun vadeli olarak belirlenebilir ve sporcuların motivasyonda devamlılığını sağlayabilmesi için önemlidir. Kısa vadeli hedeflere örnek olarak bir hafta içinde dripling becerisini artırmak veya zayıf elle top sürme yeteneğini geliştirmek olarak gösterilebilir. Uzun vadeli hedeflere örnek olarak ise sezon sonuna kadar isabetli şut yüzdesini arttırmak gösterilebilir (Ekmekçi, 2022).
- **Kendisiyle Konuşma:** Bu teknik, sporcuların kendilerine motive edici ve destekleyici cümleler söyleyerek özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olur. Basketbol gibi yüksek tempolu ve yoğun odak gerektiren sporlarda sporcular, performans sırasında veya öncesinde kendileriyle olumlu bir diyalog kurarak kendilerini motive edebilirler. Örneğin, bir serbest atış yapmadan önce sakınım, başarılı olabilirim gibi pozitif cümlelerle kaygılarını azaltabilirler (Ekmekçi, 2022).
- **Bilinçli Farkındalık;** Sporcuların anda kalmalarını sağlayarak dikkatlerini müsabaka içinde veya öncesinde yapmış oldukları hatalardan veya gelecekteki sonucun kaygısından uzaklaştırır ve mevcut duruma odaklanmalarına yardımcı olur. Basketbol gibi hızlı karar verme gerektiren sporlarda, sporcuların dikkatlerini sadece mevcut oyuna vermelerine yardımcı olur. Farkındalık çalışmaları genellikle meditasyon ve nefes egzersizleri ile gerçekleştirilir. Örneğin, sporcular müsabakadan önce kısa bir meditasyon yaparak kendilerini rahatlatılabilir veya nefes kontrolüyle stres seviyelerini düşürebilirler (Ekmekçi, 2022).
- **Nefes Egzersizleri:** Nefes egzersizleri, sporcuların sakinleşmesine, odaklanmasına ve stres seviyelerini düşürmesine yardımcı olan bir tekniktir. Bu yöntem, özellikle yarışma öncesi ve sırasında kaygıyı azaltmak için etkilidir. Sporcular, derin ve yavaş nefes alarak

vücutlarının gevşemesini ve kaygılarının azalmasını sağlarlar. Örneğin, serbest atış kullanacak bir oyuncu atış yapmadan önce bu tekniği uygulayabilir (Ekmekçi, 2022).

- **Bilişsel Yeniden Çerçeveleme:** Bilişsel yeniden çerçeveleme, sporcuların negatif düşüncelerini pozitif bir bakış açısıyla yeniden yapılandırması tekniğidir. Buna örnek olarak, basketbolcunun ilk serbest atışı kaçırdıktan sonra hatamı gördüm ikincisini atabilirim demesi gösterilebilir. Psikoloji biliminin bir parçası olan olumlama çalışmaları, spor psikolojisinde de yaygın şekilde kullanılmaktadır. İnsan beyni genellikle olumsuz örneklerle odaklandığında stres ve kaygı düzeyi artar, bu da hata yapma olasılığını artırır. Bu nedenle sporcuların, "neyi yapmamalıyız" yerine "neyi yapmalıyız" anlayışını benimseyerek olumlu örneklerle odaklanmaları önemlidir (Ekmekçi, 2022).

#### 1.11.4. Başarılı Sporcuların Sahip Olması Gereken Zihinsel Özellikler

Başarılı sporcuların sahip olması gereken beceriler sadece fiziksel değildir. Aynı zamanda başarılı sporcular belirli zihinsel becerilere de sahip olmalıdırlar. Bu beceriler Şekil-3'te görüldüğü gibi; tutumlar ve davranışlar, motivasyon, hedefler ve bağlılık, insan ilişkileri, kendi ile konuşma, görselleştirme, kaygı yönetimi, duygu yönetimi ve konsantrasyondur (Lesyk, J. 1998).

##### 1)Tutumlar ve Davranışlar: Başarılı sporcular;

- Tutum ve davranışın bir seçim olduğunu fark ederler.
- Çoğunlukla pozitif bir tutum ve davranış tercih ederler.
- Basketbolu rekabet, başarı ve başarısızlıklarından öğrenme fırsatı olarak görürler.
- Kendilerinin, antrenörlerinin, takım arkadaşlarının, hakemlerin ve diğerlerinin mükemmel olmadığını fark ederler. Herkesin hata yapabileceğini kabul ederler.
- Basketbol ile diğer hayatları arasında denge ve sağlarlar.
- Basketbola, diğer sporculara, antrenörlere, hakemlere ve kendilerine saygı duyarlar.

|            |                                                                                             |                       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Düzyey III | Konsantrasyon (9)<br>Duygu Yönetimi (8)<br>Kaygı Yönetimi (7)                               | Performans Becerileri |
| Düzyey II  | Görselleştirme (6)<br>Kendi ile Konuşma (5)                                                 | Hazırlık Becerileri   |
| Düzyey I   | İnsan İlişkileri (4)<br>Hedefler ve Bağlılık (3)<br>Motivasyon (2)<br>Tutum ve Davranış (1) | Temel Beceriler       |

Şekil-1.3: Zihinsel Başarıyı Etkileyen Özellikler

Kaynak: Lesyk, J. (1998)

**2)Motivaston:** Başarılı sporcular;

- Basketbola harcadıkları zamana karşı bekledikleri ödüllerin ve faydaların farkındadırlar.
- Zor görevler ve zor zamanlar boyunca, bu ödüller ve faydalar hemen gelmese bile, motivasyonlarını bozmadan denemeye devam edebilirler.
- Kendini geliştirmenin anahtarının maç sonucu değil deneyim olduğunu bilirler.

**3)Hedefler ve Bağlılık:** Başarılı sporcular;

- Gerçekçi, ölçülebilir ve zaman odaklı uzun ve kısa vadeli hedefler belirlerler.
- Mevcut performans seviyelerinin farkındadırlar ve hedeflerine ulaşmak için belirli, detaylı planlar geliştirebilirler.
- Hedeflerine ve antrenman programlarının günlük gereksinimlerini yerine getirme konusunda son derece bağlıdırlar.

**4) İnsan İlişkileri:** Başarılı sporcular;

- Aileleri, arkadaşları, takım arkadaşları, antrenörleri ile birlikte olduklarını ve onlarla her konuda iletişim kurabileceklerini bilirler.
- Uygun olduğunda, düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını bu insanlara iletişim kurarlar.

**5) Kendi ile Konuşma:** Başarılı sporcular;

- Zor zamanlarda gerçekçi, olumlu kendi kendine konuşma ile özgüvenlerini korurlar.
- Kendileri ile, saygı çerçevesinde ve olumlu konuşurlar.

- Yarışma sırasında düşünceleri, duyguları ve davranışları düzenlemek için kendi kendilerine konuşmayı kullanırlar.

**6) Görselleştirme:** Başarılı sporcular;

- Yarışmaya iyi performans göstererek hazırlanmak için maçı veya antrenmanı zihinde canlandırarak hazırlanırlar.
- Ayrıntılı, spesifik ve gerçekçi zihinsel imgeler oluştururlar ve kullanırlar.
- Yarışma sırasında eyleme hazırlanmak ve hatalardan ve kötü performanslardan kurtulmak için zihinsel imgeleri kullanırlar.

**7) Kaygı ile Başa Çıkma:** Başarılı sporcular;

- Kaygıyı sporun bir parçası olarak kabul ederler.
- Belirli bir derecede kaygının iyi performans göstermelerine yardımcı olabileceğinin farkındadırlar.
- Kaygı çok arttığı zaman sakin kalıp kaygıyı azaltmanın yollarını bilirler.

**8) Duygularla Başa Çıkma:** Başarılı sporcular;

- Heyecan, öfke ve hayal kırıklığı gibi güçlü duyguları spor deneyiminin bir parçası olarak kabul ederler.
- Bu duyguları performansı kötü etkilemesine izin vermez. Bu duyguları başarıya ulaşmak için kullanırlar.

**9) Odaklanma (Konsantrasyon):** Başarılı sporcular;

- Basketbol maçı veya antrenmanı sırasında dikkatlerini nereye yoğunlaştırmaları gerektiğini bilirler.
- Çevreden veya kendi içlerinden gelen dikkat dağıtıcılara direnç göstermeyi ve odaklarını korumayı öğrenmişlerdir.
- Yarışma sırasında konsantrasyon kaybolduğunda odaklarını yeniden kazanabilirler.
- Geçmiş veya beklenen gelecekteki olaylara bakmaksızın "şu anda ve burada" oynamayı öğrenmişlerdir.

### 1.12. Motivasyon nedir?

Basketbol oyuncularının stresli durumlarda motivasyonlarını koruması kritik bir gerekliliktir. Ekmekçi (2022), “Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde)” kitabında motivasyonu, “*bir sporcunun antrenman ve müsabakalardaki performansı ile ilgili istek duyma derecesi olarak tanımlanabilir.*” şeklinde tanımlamıştır. Bu kavram, enerji üreten ve yönlendiren bir özellik taşır ve bireylerin çabalarını farklı aşamalarda etkiler. Genellikle, bireyi harekete geçiren içsel bir durum olarak değerlendirilmektedir (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2012). Stresli uyarıcılara karşı demoralize olmadan motivasyonu korumanın en etkili yollarından biri, zihinsel antrenman egzersizleridir. Basketbol oyuncularının stresli anlar karşısında motivasyonlarını korumaları beklenmektedir. Bu durum, maç ve antrenman sırasında karşılaşacakları zorlu koşullarla başa çıkma yeteneklerini olumlu yönde etkiler. Motivasyonun sürdürülmesi, iyi bir performans için hayati öneme sahiptir ve zihinsel antrenmanlar bu durumu destekler.

Motivasyon, sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir faktördür. Motivasyon türleri, içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayrılır. İçsel motivasyon, bireyin kendi içsel değerleri, hedefleri ve tutkularıyla hareket etmesini ifade ederken, dışsal motivasyon ise ödül kazanma veya ceza almaktan kaçınma gibi dışsal faktörlerin etkisiyle ortaya çıkar (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2012).

Bir basketbol oyuncusu, basketbol oynamanın kendisinden duyduğu mutluluk ve tatmin nedeniyle antrenmanlara katılır. Bu sporcu, kişisel hedeflerine ulaşmak ve oyundaki yeteneklerini geliştirmek için içsel motivasyonunu kullanır. Örneğin, sporcu, atışlarını geliştirmek için her gün ekstra antrenman yapabilir. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular, sporun getirdiği zorlukları aşmak ve daha iyiyi hedeflemek için daha istekli olurlar.

Diğer bir basketbol oyuncusu, antrenörü tarafından sağlanan ödüller ve rekabetçi maçlarda kazanacağı madalyalar gibi dışsal motivasyon kaynakları ile motive olabilir. Bu oyuncu, takımının başarısı ve kişisel başarıları için dışsal ödülleri elde etme amacıyla çaba gösterir. Örneğin, belirli bir sayıda sayı attığında antrenörü ona bir ödül verecektir. Ancak, bu tür dışsal motivasyon, oyuncunun performansını artırabileceği gibi baskı da oluşturabilir.

Dışsal motivasyon kaynaklı baskı ve kaygılar, sporcunun performans kaybı yaşamasına veya motivasyonunu kaybetmesine neden olabilir. Ancak, sporcu yeterli düzeyde içsel motivasyona ve psikolojik sağlamlığa sahipse, bu durum onun performans göstermeye devam etmesine yardımcı olur. İçsel motivasyon, sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri ve zorluklarla başa çıkmaları için kritik bir rol oynar. Bu motivasyon türü, oyuncuların kişisel hedeflerine ulaşma isteği ve sporun kendisinden duyduğu zevk ile ilişkilidir. Dolayısıyla, dışsal

faktörlerin yarattığı stres altında bile, içsel motivasyon sporcuların dayanıklılığını artırır ve onların devam etmelerini sağlar.

Bu iki motivasyon türü, basketbolcuların antrenmanlarda ve maçlarda nasıl bir yaklaşım sergilediklerini belirler. İçsel motivasyon, oyuncuların uzun vadeli gelişimlerini desteklerken, dışsal motivasyon, belirli hedeflere ulaşmalarını teşvik edebilir. Ancak, bu iki motivasyon biçiminin dengeli bir şekilde bir arada bulunması, oyuncuların hem bireysel hem de takım performansını artırabilir.

Albert Bandura'nın (1977,1997) geliştirdiği Öz-Yeterlilik Teorisi “Self-Efficacy Theory”, bireylerin bir görevi başarma veya yerine getirebilme kapasitelerine olan inançlarının, motivasyonlarını ve performanslarını doğrudan etkilediğini öne sürer. Öz-yeterlilik, bireylerin bir duruma yönelik beceri ve yeteneklerini etkin bir şekilde kullanabileceklerine dair duydukları güveni ifade eder.

Öz-yeterlilik, bireylerin içsel ve dışsal motivasyon düzeylerini etkiler. Yüksek öz-yeterlilik düzeyine sahip bireyler, hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba gösterir, negatif durumlar ve zorluklarla karşılaştıklarında pes etme olasılıkları düşer. Buna karşılık, düşük öz-yeterlilik düzeyine sahip bireyler, başarıya ulaşmak için yeterince çaba göstermemekte ya da karşılaştıkları zorluklar karşısında motivasyonlarını hızla kaybedebilirler.

Öz-yeterlilik, bireyin başarı hissiyatı ile doğrudan ilişkilidir. Başarı hissiyatı, bireyin bir hedefe ulaşma sürecindeki performansını algılaması ve istediği sonuca ulaşması veya yaklaşmasıdır. Bir sporcunun, antrenmanlar sırasında belirli bir tekniği başarıyla uygulayabildiğinde, öz-yeterliliğinin artması ve bu durumun bireyde başarı hissini uyandırması örnek olarak gösterilebilir. Bandura, öz-yeterlilik ile başarı hissiyatı arasındaki bu ilişkinin, bireylerin uzun vadeli motivasyonunu artırmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

McClland (1971), bireylerin ihtiyaçlarının başarma, güç ve ilişki kurma gibi farklı seviyelerde olduğunu belirtir. Başarma ihtiyacı, bireyleri hedeflere ulaşmaya motive ederken; güç ihtiyacı, bireylerin başkalarına etkide bulunma arzularını ifade eder. İlişkiler kurma ise sosyal motivasyonları açıklayan bir faktördür. Bu teori, bireylerin davranışlarının sosyal öğrenme ve çevresel faktörlerle şekillendiğini savunur.

**Kapsam Teorileri:** Kapsam teorileri, bireyleri harekete geçiren gücü anlamaya çalışır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, bireyin ihtiyaçlarını belirli bir sıraya göre düzenler ve bir ihtiyacın karşılanması ardından bir üst düzey ihtiyaca yöneldiğini gözlemler. Maslow'a göre, bu ihtiyaçlar hiyerarşik bir düzende ilerler ve bir üst basamağa geçiş ancak alt basamağın tamamlanmasıyla mümkün olur (Maslow, 1943).

**McClland Başarı Teorisi:** McClland (1971), bireylerin ihtiyaçlarının başarma, güç ve ilişki kurma gibi farklı seviyelerde olduğunu belirtir. Başarma ihtiyacı, bireyleri hedeflere ulaşmaya motive ederken; güç ihtiyacı, bireylerin başkalarına etkide bulunma arzularını ifade eder. İlişkiler kurma ise sosyal motivasyonları açıklayan bir faktördür. Bu teori, bireylerin davranışlarının sosyal öğrenme ve çevresel faktörlerle şekillendiğini savunur.

**Alderfer'in ERG Teorisi:** Alderfer (1972), Maslow'un teorisini üç ana ihtiyaç kategorisiyle açıklar: varoluş (fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları), ilişki kurma (toplumsal ve duygusal ihtiyaçlar) ve gelişme (bireysel potansiyelin keşfi). Alderfer'in teorisinde, ihtiyaçlar arasındaki geçişler daha esnektir ve bireylerin ihtiyaçları birden fazla seviyede aynı anda etkin olabilir.

**Douglas McGregor'un (X) ve (Y) Teorisi:** McGregor (1960), çalışanları X ve Y kategorilerine ayırmıştır. X tipi, çalışmayı sevmeyen, dışsal kontrol gerektiren bireyleri ifade ederken, Y tipi bireyler içsel motivasyona sahip, sorumluluklarını dış müdahale olmadan yerine getiren kişilerdir. Bu iki tip arasında yönetim tarzları farklılık gösterir.

**Süreç Teorileri:** Süreç teorileri, motivasyonun nasıl oluştuğunu ve hangi faktörlerin istek oluşturduğunu inceleyen teorilerdir.

**Beklenti Teorisi (Vroom, 1964):** Vroom'a (1964) göre, bireylerin çaba harcama seviyeleri, beklenen performans ve bu performansın getireceği ödüllerin cazibesiyle belirlenir. Bu kuramda, değerlik (ödülün çekiciliği), yararlılık (ödülün elde edilebilirliği) ve beklenti (ödülün çabaya bağlılığı) kavramları ön plana çıkar.

**Lawler ve Porter'in Geliştirilmiş Beklenti Kuramı:** Lawler ve Porter (1967) geliştirdikleri teoride, bireylerin işlerinden elde ettikleri kazancın adaletli olması gerektiğini savunur. Ayrıca, iş doyumu ile motivasyon arasındaki ilişkiye de vurgu yapar. Yüksek motivasyon, yalnızca performans artışı için yeterli değildir; bireylerin rollerinin ve yeteneklerinin de uygun olması gerekir.

**Ödül Adaleti Teorisi (Adams):** Adams (1965), ödüllerin çalışanlar arasında adil bir şekilde dağıtılmasının önemini vurgular. Çalışanlar, benzer performansa sahip diğer çalışanlarla ödüllerini karşılaştırır ve adaletsizlik durumunda performanslarını olumsuz etkileyebilirler.

**Özgür İrade Teorisi (Self-Determination Theory):** Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen bu teori, motivasyonu içsel ve dışsal olarak ikiye ayırır. İçsel motivasyon, aktivitenin kendisi ile sağlanan doyumdan kaynaklanırken, dışsal motivasyon, ödüller veya cezalar gibi dışsal faktörlerle yönlendirilir.

**Başarılacak Amaç Teorisi (Achievement Goal Theory):** Ames (1992), Dweck (1986), Nicholls (1989) ve Roberts (1993) tarafından geliştirilen bu teori, bireylerin hedeflerini ego

merkezli (başkalarıyla kıyaslama) ya da görev merkezli (kendi gelişimine odaklanma) olarak belirleyeceğini öngörür. Ego merkezli motivasyon daha çok dışsal faktörlerden, görev merkezli motivasyon ise içsel faktörlerden beslenir.

### **1.13. Motivasyon İklimi, Antrenör ve Sporcu İlişkisinin Takım Üzerindeki Etkisi**

Motivasyonel iklim kısaca, sporcunun bulunduğu ortamının motivasyon ve performans düzeyini nasıl etkilediği ile tarif edilir. Bu iklim antrenörün tutumu, takım arkadaşlarının rekabetçi veya destekleyici davranışları, antrenman ve takım dinamiği gibi durumlar ile şekillenir. Motivasyonel iklim, sporcuların başarıya ulaşma isteklerini, bağlılıklarını ve genel performanslarını etkileyen önemli bir faktördür. Motivasyonel iklim, antrenörün, sporcuların antrenman/yarışma sırasında motive olmasını sağlayacak şekilde oturumlar tasarlayarak oluşturduğu psikolojik ortamdır (Ames 1992). Motivasyon, düşünme, hissetme ve başkalarıyla etkileşim kurma biçimimizi etkiler. Buna dayanarak spor alanında, sporcuların potansiyellerini gerçekleştirme sürecini keyifle yaşamaları için motivasyonel iklim önemli bir faktördür.

Literatürde iki temel motivasyonel iklim türü bulunmaktadır. Bunlardan biri, kazanma odaklı iklim (EGO), diğeri ise öğrenmeye odaklı iklim (Ustalık/ Mastery) olarak adlandırılmaktadır. Eğer öğrenmeye yönelik bir iklim oluşturuluyorsa, ortam; çabayı destekleme, iş birliği, bireysel ve takım gelişimi, öğrenme süreçleri ve görevlerde ustalık kazanma üzerine kurulur (Roberts ve ark., 2007). Diğer yandan, EGO iklimi, ana amacın kazanmak olduğu ve başarının diğer oyuncularından ya da sporculardan daha iyi performans sergilemekle tanımlandığı bir ortamdır. Bu tür bir iklimde, sporcular genellikle karşılaştırılır ve hatalar, antrenörler tarafından cezalandırılır (Roberts ve ark., 2007). Antrenörün ve takımın hangi motivasyonel iklim türünde başarılı olacağı tamamen takımın dinamiğine ve hedeflerine bağlıdır. Antrenörlerin ve spor organizasyonlarının, motivasyonel iklimin dinamiklerini anlamaları ve uygulamaları, sporcuların başarısı ve takımın başarısı için oldukça önemlidir.

#### **1.13.1. Sporcu Motivasyonel Yönelimi**

Spor dünyasında, sporcuların motivasyonel yönelimleri, performansları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Motivasyonel yönelimler, sporcuların spora nasıl yaklaştıkları, hedeflerini nasıl belirledikleri ve zorluklarla nasıl başa çıktıkları gibi birçok faktörü içerir. Bu bağlamda, ego odaklı ve görev odaklı sporcular arasındaki farklılıkları anlamak, spor performansını etkileyen önemli bir unsurdur (Roberts ve ark, 2007).

- **Kazanmaya Yönelik Ego Odaklı Sporcular:** Ego odaklı sporcular, başarıyı başkalarıyla kıyaslanarak tanımlarlar. Bu tür sporcular, kazanmayı ve diğer sporculardan daha iyi olmayı öncelikli hedef olarak belirlerler. Ego odaklılık, bireylerin kendi yeterliliklerini diğerlerinin başarılarıyla değerlendirmelerine dayanmaktadır. Ego odaklı bir sporcu, sürekli olarak performansını başkalarıyla karşılaştırmakta ve en az çabayla kazanmakla ilgilenmektedir. Bu tür bir eğilim, bu sporcuların yetenekleri yetersiz kaldığında zorlu durumlardan geri çekilme eğiliminde olmalarını sağlar (Nicholls, 1989; Roberts ve ark., 2007).

**Performansa Etkileri:** Ego odaklı sporcuların performansı genellikle olumsuz etkilenebilir çünkü bu sporcular başarıyı, kendilerini rakipleri ile kıyaslayarak tanımlarlar. Bu yönelim, onları stres ve kaygıya daha yatkın hale getirir. Zorluklarla karşılaştıklarında, yeteneklerinin yetersiz olduğunu düşündüklerinde geri çekilme eğilimindedirler. Bu da uzun vadede gelişimlerini sınırlar. Ayrıca, başarıyı sadece kazanmak veya diğerlerinden üstün olmakla ilişkilendirdiklerinden, bu yaklaşım zamanla motivasyon kaybına yol açabilir. Bu sporcular, içsel bir tatmin yerine dışsal ödüllere odaklandıkları için sürdürülebilir başarı elde etmekte zorlanabilirler.

- **Öğrenmeye Görev Odaklı Sporcular:** Görev odaklı sporcular, başarıyı kişisel gelişim, çaba ve öğrenme süreçleri ile tanımlarlar. Bu sporcular, belirledikleri hedeflere ulaşmak ve becerilerini geliştirmek üzerine odaklanırlar. Görev odaklı bir birey ise mevcut görevde ustalaşmaya ve bu süreçte yeterince çaba harcamaya daha fazla odaklanır. Görev odaklı sporcular, aksaklıklarla karşılaştıklarında daha çok azim gösterme, daha fazla çaba harcamaya, daha zorlu görevler seçme ve gelişim sürecinde motive kalma olasılığı daha yüksektir (Roberts ve ark., 2007).

**Performansa Etkileri:** Görev odaklı sporcular, başarıyı gelişim ve öğrenme ile ilişkilendirirler, bu da onları daha kararlı yapar. Zorluklarla karşılaştıklarında pes etmezler, aksine daha çok çaba gösterirler. Öğrenmeye odaklanmaları, motivasyonlarını yüksek tutar ve uzun vadede daha başarılı olmalarını sağlar. Ayrıca, takım çalışmasına yatkın oldukları için takım içinde daha iyi iş birliği yaparlar ve bu da takımın genel performansını olumlu etkiler.

Ego odaklı ve görev odaklı sporcular arasındaki farklar, sporcuların performansları üzerinde önemli rol oynar. Ego odaklı sporcuların kazanma baskısı ve karşılaştırma eğilimleri, kaygı ve motivasyon kaybına neden olabilirken, görev odaklı sporcuların öğrenme ve gelişme odaklı yaklaşımları, azim ve süreklilik ile sonuçlanmaktadır. Antrenörlerin bu farklılıkları anlaması, sporcuların motivasyonel yönelimlerini geliştirmeleri için stratejiler oluşturmalarına yardımcı olabilir. Bu da sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını artırarak, başarı şansını yükseltir.

### **1.13.2. Antrenör-Sporcu-Takım ve Liderlik**

Antrenör, sporcuların fiziksel, teknik ve mental gelişimlerine rehberlik eden, sporcuların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan kişidir. Sadece performans değil, sporcuların etik, sosyal ve psikolojik gelişiminden de sorumludur. Antrenör, sporcuların performanslarını geliştirmek ve takımın başarıya ulaşması için çalışan, ileriye yönelik planlar yapan ve stratejiler geliştiren kişidir. Kendi felsefesine özgü yöntemlerle belirlediği hedeflere ulaşmayı amaçlayan antrenör, spor kulübünün başarıya giden yolda en önemli mimarlarından biridir (Çalışkan, 2001). Başka bir tanımda antrenör, Spora düzenli olarak devam eden bireylerin zihinsel, psikolojik, fizyolojik, fiziksel ve sosyal yeteneklerini geliştiren, bu alanda uzmanlaşmış kişilere antrenör denir.

Antrenman ve antrenörlük kavramları, lisanslı sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, sportif başarıyı olumlu yönde etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Sunay ve Saracaloğlu, 2003). Antrenör, sporcuların motivasyonunu ve performansını doğrudan etkileyen en önemli kişilerden biridir. Antrenör, takımda nasıl bir atmosfer olacağını belirleyerek, sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara nasıl yaklaştığını şekillendirir. Sporculara destek veren ve onların gelişimini teşvik eden bir ortam yaratmak, takımın daha uyumlu ve başarılı olmasını sağlar. Sporcular başarılı olabilmek için antrenörün yardımına ihtiyaç duyar ve antrenör sporcunun performansını doğrudan etkileyerek sporcusunun en iyi performansı sağlaması için çaba gösterir (Alper, 1998) Ancak, kazanmaya yönelik (ego) bir atmosferde, sporcular arasındaki rekabet ve baskı artabilir, bu da onların stres seviyesini yükseltebilir.

Athlete (Sporcu) kelimesi, Yunanca "athlos" kelimesinden gelir ve "başarı" veya "yarışma" anlamına gelir. Sporcular genellikle olağanüstü fiziksel kondisyon ve psikolojik özelliklere sahip bireyler olarak tanımlanabilir. The American Heart Association sporcuyu, yarışmacı bireyin düzenli olarak başkalarıyla rekabet ettiği bir takım veya bireysel spor dalında

yer alarak mükemmeliyet ve başarılı olmayı hedefleyen, genellikle düzenli ve yoğun bir antrenman yapan kişi olarak tanımlar.

Sporcu kimdir sorusu, sadece fiziksel performanstan ve becerilerden ibaret değildir. Bu soruya cevap verirken birçok önemli konuyu göz önünde bulundurmak gerekir. Fiziksel becerilerin yanı sıra, sporcuların motivasyonu, gelişimi, takım çalışması ve psikolojisi gibi konular da oldukça önemlidir. Sporcular hem kendi performanslarını hem de takım arkadaşlarını etkileyen birçok faktörle sürekli etkileşim içindedir. Sporcunun motivasyonu, onun performansını etkileyen önemli bir unsurdur.

Antrenörlerin yarattığı motivasyon ortamı, sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara nasıl yaklaşacağını belirler. İyi bir antrenör, sporculara destek vererek ve cesaretlendirerek onların gelişmelerine yardımcı olur. Örneğin, öğrenmeye yönelik bir ortam yaratan antrenörler, sporcuların hata yapmaktan korkmadan kendilerini geliştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, spor psikolojisi de sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Sonuç olarak, sporcu tanımı sadece fiziksel becerilerle sınırlı değildir. Sporum bireyler üzerindeki etkisi, sosyal ilişkileri ve kişisel gelişimi de kapsar. Bu nedenle, sporcu kimliği, zihin sağlığı ve ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir.

Basketbol, bireysel yeteneklerin öne çıktığı bir spor dalı olmasının yanı sıra, takım çalışmasının önemini ön planda olduğu bir spordur. Takım kelimesi çoğu zaman ekip ve grup kelimeleri ile aynı veya benzer anlamlarda kullanılmıştır. Takım, ortak bir amaç için bir araya gelmiş insanları tanımlamaktadır. Takım, belirli ortak amaçlara ulaşmak için bir araya gelmiş, birbirine bağlı ve birlikte hareket eden iki veya daha fazla kişinin oluşturduğu topluluktur,

Basketbol sporunda takım olmayı başarmak takımın başarılı bir sezon geçirmesi için oldukça önemlidir. Antrenörün sporcularına takım olmayı öğretmesi ve takımdaki sporcuların kaynaşmasına sebep olacak aktiviteler ve ortamlar sunması takımda uyumu sağlamak için önemlidir. Araştırmalar, takım kaynaştırma aktivitelerinin takım uyumunu ve işleyişini geliştirdiğini göstermektedir. Özellikle, bu tür müdahaleler, ekip içi iletişimi artırarak daha iyi bir takım dinamiği oluşturabilir. Ayrıca, takım olmaya yönelik yapılan çalışmalar, performansın iyileşmesi gibi birçok olumlu sonuç ortaya koymuştur (Gould et al., 2003). Bu bağlamda, takım çalışmasını geliştiren stratejilerin, sporcuların birbirleriyle olan ilişkilerini güçlendirdiği ve genel başarıyı artırdığı görülmektedir.

Liderlik, spor için önemli bir faktör olup, bireyin kendine liderliği, başkalarına liderlik yapma yetisi ve başkalarının liderliğine açık olma becerisi olarak tanımlanır (Ardahan ve arkadaşları 2016). Liderlik kavramı, takım çalışması ve başarı için kritik öneme sahiptir.

Basketbol gibi takım sporlarında, oyuncuların yalnızca kendilerine liderlik etmeleri değil, aynı zamanda takım arkadaşlarına rehberlik edebilmeleri ve antrenörlerinin veya diğer takım liderlerinin liderliğine de açık olmaları gerekmektedir. Bu özellikler, takımın uyumunu ve etkili iş birliğini sağlamak için gereklidir. Bireyin kendine liderliği, bireysel hedeflere ulaşma ve kendini yönetme becerisini ifade eder. Basketbolcuların bu yeteneğe sahip olmaları, antrenman ve oyun sırasında kararlı bir tutum sergileyebilmelerini sağlar. Başkalarına liderlik yapma ise, takım arkadaşlarını motive etmek, rehberlik etmek ve takımın ortak hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmak anlamına gelir. Başkalarının liderliğine açık olma, sporcuların takım içindeki diğer sporcuları ve antrenörleri lider olarak kabul etmeleri ve onların rehberliğinden faydalanmaları anlamına gelir. Bu durum, takımın stratejik yönelimlerini ve taktiksel planlarını daha etkili bir şekilde uygulamaya koyabilmesini sağlar. Ciddi boş zaman faaliyeti olarak yapılan tüm aktivitelerde bu üç liderlik gereklidir. Fakat en çok gerekli olan liderlik biçimi “Bireyin Kendine Olan Liderliği”dir.

#### 1.14. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık kısaca, bireyin stresli durumlarla başa çıkabilme ve zorlu koşullarda pozitif bir tutum sergileme yeteneği olarak tanımlanabilir. Ayrıca psikolojik sağlamlık kişinin travmatik ve zorlu deneyimlerden sonra toparlanma ve iyileşme yeteneğini ifade eder.

Murphy’e (1987) göre *psikolojik sağlamlık*, “bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum (*adaptation*) ve yeterlik (*competence*) gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir.” Bir başka tanımda, Fraser, Richman ve Galinsky (1999) *psikolojik sağlamlığı* “zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi” olarak tanımlamaktadırlar.

##### 1.14.1. Psikolojik Sağlamlık ve Basketbol

Psikolojik sağlamlık, basketbolcuların stresle başa çıkma ve olumsuz durumları aşma yeteneklerini ifade eder. Bu kavram, basketbolcuların beklenmedik zorluklara karşılaştıklarında başarılı bir şekilde uyum sağlama ve performanslarını sürdürme becerilerini içerir. Özellikle basketbol sporunda, oyuncuların zorlu maçlar, baskı altında oynama gereksimi, seyirci baskısı, başarısızlık korkusu, son topu kullanırken hissedilen sorumluluk gibi durumlarla karşılaşmaları kaçınılmazdır. Bu nedenle psikolojik sağlamlık, oyuncuların maç sırasında stresle başa çıkma, odaklanma ve motivasyonlarını koruma gibi yeteneklerini

geliştirmelerine yardımcı olur. Bu hem saha içinde hem de saha dışında basketbolcuların daha etkili ve başarılı olmalarını sağlar.

#### **1.14.2. Rekreasyon ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi**

Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını arttırmalarına olanak tanır. Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklara ve stresli durumlara karşı koyma becerisi olarak ifade edilebilir. Bu bağlamda, ciddi boş zaman aktiviteleri olarak kabul edilen basketbolunda içinde olduğu etkiler. aktivite, ergen sporcuların psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde etkiler. Fiziksel aktivite, beyinde serotonin ve endorfin gibi mutluluk hormonlarını artırarak depresyon ve kaygı riskini azaltır. Ayrıca, basketbol gibi takım sporları, bireylere problem çözme, stresle başa çıkma ve sosyal destek sağlama gibi konularda kendilerini geliştirmelerine fırsat tanır. Ergenler için sosyal destek, arkadaşlık ve grup aidiyeti duygusunu güçlendirir, bu da onları olumsuz dış etkenlere karşı daha dayanıklı hale getirir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol oynayan ergen sporcularda zihinsel antrenman ve psikolojik sağlık faktörlerinin, algılanan performans üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, zihinsel antrenmanın sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları performans düzeyleri üzerindeki katkılarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol oynayan ergen sporcular arasında zihinsel antrenman yapanlar ile yapmayanlar arasındaki algılanan performans farkları<sup>1</sup>, algılanan başarı kriterleri, psikolojik sağlık ve zihinsel antrenman düzeyleri analiz edilmiştir.

#### 2.2. Araştırmanın Hipotezleri

- H1: Zihinsel antrenman yapan sporcuların gelişimleri zihinsel antrenman yapmayanlara göre daha yüksektir
- H2: Zihinsel antrenman tekniklerinin öğretildiği sporcuların performansdaki gelişim algısının antrenörün sporcuyu ve sporcunun kendisini değerlendirmesiyle uyum gösterir.
- H3: Zihinsel antrenman teknikleri uygulayan kadın ve erkek sporcularda birinci ve ikinci ölçümlerdeki performans değişimi benzerdir.
- H4: Zihinsel antrenman yapan U11 ve U12 kategorisindeki sporcularda birinci ve ikinci ölçüm performanslarındaki değişim benzer değildir.
- H5: Zihinsel antrenman yapan sporcuların psikolojik sağlık düzeyleri, yapmayan sporculara göre daha yüksektir.

#### 2.3. Araştırma ile ilgili Kavramlar

Ciddi Boş Zaman, Basketbol, Zihinsel Antrenman, Psikolojik Sağlık, Algılanan Performans, Motivasyon.

#### 2.4. Araştırmanın Varsayımları

- Zihinsel antrenman uygulayan tüm sporcuların, antrenman sırasında verilen talimatları doğru bir şekilde takip ettikleri varsayılmıştır.

- Zihinsel antrenman yapmayan sporcuların ve antrenörlerin, performans değerlendirmelerini tarafsız olarak gerçekleştirdikleri varsayılmıştır.
- Anketi yanıtlayan tüm katılımcıların, verdikleri yanıtların gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.
- Çalışmaya katılan 11-12 yaş aralığındaki basketbol oyuncularının, tüm Türkiye'deki benzer yaş grubundaki sporcuları temsilen yeterli görüşleri yansıttığı kabul edilmiştir.

## 2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 11-12 yaş grubundaki kadın ve erkek basketbol sporcularını kapsamaktadır.
- Türkiye'deki belirli bir bölgeden seçilen sporcular araştırma evrenini oluşturmuştur.
- Çalışma gönüllü katılımcılarla sınırlıdır.

## 2.6. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, deneysel bir çalışma olup 11 ve 12 yaşındaki düzenli basketbol antrenmanları yapan, amatör ligde maçlara çıkan ergen sporcular üzerinde zihinsel antrenmanın, psikolojik sağlamlık ve algılanan performansa etkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür.

## 2.7. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki 11-12 yaş grubunda ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol eğitimi alan ve oynayan kadın ve erkek ergen sporculardan oluşan bir grup oluşturmaktadır. Bunların sayısını tam olarak belirlemek mümkün olmadığı için araştırma örnekleme kararsal ve kolay yoldan örnekleme kullanılarak deney ve gözlem grubu homojen ana kütle içinden gelen ergen sporculardan oluşturulmuştur.

Ülkemizde ve dünyada genel olarak basketbola başlama yaşı 7-8'dir. Basketbola başladıktan sonra basketbolun bir çocuğun hayatında ciddi boş zaman aktivitesi olabilmesi için aralıksız, sebat göstererek çalışmayı en az iki-üç yıl sürdürmesi gereklidir. Örnekleme basketbola başlandıktan sonra son iki yılda aralıksız çalışmalara devam eden ve yaşı itibarıyla ergen kabul edilen çocuklara yer verilmiştir.

Örnekleme kararsal olarak belirlenmiştir ve Antalya'da Muratpaşa Belediyesi Spor Kulübü bünyesinde basketbol oynayan ve Antalya Basketbol Akademide basketbol oynayan 11-12 yaşındaki sporculardan gönüllü olarak bu çalışmaya katılan 63 ergen sporcudan oluşturmaktadır.

Deney grubu olarak Muratpaşa Belediyesi Spor Kulübünde düzenli olarak basketbol antrenmanlarına katılan 38 ergen sporcudan oluşmakta ve bu gruba rutin basketbol antrenmanları yanında zihinsel antrenman yöntemleri uygulanmıştır.

Gözlem grubu Antalya Basketbol Akademi bünyesinde antrenmanlara katılan 25 ergen sporcudan oluşmakta ve bu gruba sadece rutin basketbol antrenmanları uygulanmış olup zihinsel antrenman yöntemleri uygulanmamıştır.

Tüm sporcular tamamı Muratpaşa Bölgesinde yaşamaktadırlar. Ayrı salonlarda antrenman yapmasalar bile her iki salon arasında bir km'den az mesafe vardır. Bu sporcuların ve örneklem bu bölgeden seçilmesinin temel amacı aynı sosyo ekonomik çevreden geliyor olmaları, aynı ilçe içinde yaşamaları, birbirlerine çok yakın iki salonda, birbirlerine uygun gün ve saatlerde antrenman yapmaları ve aralarında herhangi bir etkileşim olmamalarıdır. Araştırma, yüz yüze anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## **2.8. Araştırmanın Yeri ve Zamanı**

Bu araştırma, Temmuz 2023- Ekim 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Anketler, fiziksel olarak sporculara verilmiş ve belirlenen takımlar ile antrenman tesislerinde yüz yüze uygulanmıştır. Çalışma, 11-12 yaş arası 63 sporcuyu kapsayan bir örneklem üzerinde yapılmış olup, katılımcılar gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil edilmiştir.

## **2.9. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları dört ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerine yönelik sorular yer almıştır. İkinci bölümde sporcuların kendi performanslarını nasıl algıladıklarını ve kendilerini başarılı hissettikleri durumları ölçen bu araştırmaya özel olarak geliştirilen Algılanan Performans Anketi yer almıştır. Üçüncü bölümde ise, bu çalışmada özel olarak geliştirilen Ciddi Boş Zaman Ölçeği'nin (CBZÖ) maddeleri yer almıştır. Dördüncü bölümde ise, Doğan (2015) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılarak sporcuların psikolojik sağlık seviyeleri ölçülmüştür.

Anketin ikinci bölümde yer alan sporcuların kendi performanslarını nasıl algıladıklarını ve kendilerini başarılı hissettikleri durumları ölçen bu araştırmaya özel olarak geliştirilen 22 maddeden oluşan "Algılanan Performans Değerleme Maddeleri" izleyen şekilde belirlenmiştir;

- a) "Hücum Reboundu Almak", "Savunma Reboundu Almak", "Savunma Yapmak", "Top Çalma", "Asist Yapmak", "Penetre Yapmak" ve "Sayı Atmak" gibi maddeleri basketbol oyuncularının performansını değerlendirmek üzerine odaklanan

çalışmalardan biri olan Zak ve arkadaşları (1979) tarafından gerçekleştirilen "Production Efficiency: The Case of Professional Basketball" Doğan ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen "Examining the Turkish Men's Professional Basketball Team's Success According to Game-related Statistics with Discriminant Analysis" çalışması, Lorenzo ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen "Game Related Statistics Which Discriminate Between Winning and Losing Under-16 Male Basketball Games" çalışması ve Ibáñez ve arkadaşlarının (2008) tarafından gerçekleştirilen "Basketball Game-Related Statistics ve Karageorghis ve Terry (2014) tarafından hazırlanan *Spor Psikolojisi* kitabında yer alan Beceri Değerlendirme Tablosundan yararlanılarak oluşturulmuştur.

- b) Karageorghis ve Terry (2014) performans analizi tablosunda yer alan ölçütlerden biri "Kontrollü Hücum"dur. Bu, bizim çalışmamızdaki "Oyun Kurmak" ve "Oyunu Okumak" maddelerini oluşturulmasında kaynak olarak kullanılmıştır.
- c) Fastbreak yapmak" ve "Fastbreakte sayı bulmak" maddeleri Karipidis ve arkadaşları (2001) tarafından gerçekleştirilen "Factors Characterizing A Successful Performance in Basketball" isimli çalışmadan yararlanılarak oluşturulmuştur.
- d) Bar-Eli ve arkadaşlarına (2011)'e göre, karar verme (Decision Making), bir grup alternatiften bir seçenek seçme süreci olarak tanımlanır ve takım sporlarında doğru "Karar Verme", başarı ile başarısızlık arasındaki farkı oluşturabilir. Bu bağlamda, basketbol gibi takım sporlarında, oyuncuların "Doğru Pas Verme" ve "Doğru Şut Atma Zamanlaması" becerileri, etkili karar verme süreçleriyle ilişkilidir. Bu maddeler Bar-Eli ve arkadaşlarının (2011) "Judgement and Decision Making as a Topic of Sport Science" çalışmasından faydalanılarak oluşturulmuştur.
- e) Antrenörle uyumlu olmak" maddesi Przybylski (2018) gerçekleştirdiği "Mental toughness in sport questionnaire – MTSQ" çalışmasından yararlanılarak oluşturulmuştur.
- f) Jones ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada, mental dayanıklılığın dünyadaki en iyi performans gösteren sporcularda nasıl olduğunu ve uygulandığı ele alınmıştır. Bu çalışma, yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip sporcuların tutum, odaklanma ve stresle başa çıkma gibi psikolojik özelliklerinden söz etmiştir. "Sahadaki heyecanı yönetmek", "Maç içindeki olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak", "Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenmeme", "Kendime motive kaynağı olmak", "Takım arkadaşlarına motive kaynağı olmak" ve "Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak" maddeleri, Jones

ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen “A Framework of Mental Toughness in the World’s Best Performers” çalışmasından faydalanılarak oluşturulmuştur.

Yukarıda listelenen maddelerin bir kısmı, mevcut literatürden elde edilen bilgiler doğrultusunda desteklenmiş ve bu nedenle kaynaklarla ilişkilendirilmiştir. Ancak, kaynak gösterilmeyen diğer maddeler, 8 yıllık basketbol oyunculuğu geçmişim ve 9 yıllık antrenörlük tecrübemden elde edilen gözlemler ve uygulamalara dayanmaktadır. Sahada kazanılan deneyimler, oyuncuların bireysel performansları, takım içindeki dinamikler ve teknik-taktik süreçlere dair birikimlerim, bu maddelerin oluşturulmasında kaynak olmuştur. Bu nedenle, çalışmanın bu bölümü hem akademik bilgilerin hem de uzun yıllar süren saha deneyimlerinin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuştur.

Deney grubu sporculara verilen 12 haftalık zihinsel antrenman programı Tablo 2.01’de yer almaktadır. Sporculara her hafta antrenmanlarda haftanın zihinsel antrenmanı ile bilgi verilmiş ve hafta boyunca bu egzersizlerin günlük olarak uygulanması istenmiştir. Sonraki haftanın ilk antrenmanında yeni zihinsel antrenman ile bilgi verilmeden önce sporculara deneyimleri sorulmuş ve zihinsel antrenmanı uygulayıp uygulamadıkları kontrol edilmiştir.

**Tablo 2.01: Deney Grubu Sporcularına Verilen 12 Haftalık Zihinsel Antrenman Programı**

| <b>Hafta</b> | <b>Hedef</b>                                    | <b>Kullanılan Teknikler ve Talimatlar</b>                                                                    | <b>Notlar</b>                                                                                  |
|--------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>     | Zihinsel farkındalık gelişimi                   | Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri                                                                       | Zihinsel antrenman tanıtımı ve süreç hakkında bilgilendirme.                                   |
| <b>2</b>     | Konsantrasyon gelişimi                          | Meditasyon, odaklanma egzersizleri                                                                           | Farkındalık meditasyonu, mindfulnes çalışmaları.                                               |
| <b>3</b>     | Hedef odaklı zihinde canlandırma                | Görselleştirme çalışmaları                                                                                   | Basketbol müsabakasına yönelik senaryolar.                                                     |
| <b>4</b>     | Stres yönetimi                                  | Olumlama ve nefes egzersizleri                                                                               | Müsabaka sırası stresli durumlar görselleştirilir.                                             |
| <b>5</b>     | Motivasyon çalışması                            | Hedefler belirleme ve olumlu görselleştirme                                                                  | Kısa ve uzun süreli hedefler belirlenir ve görselleştirilir.                                   |
| <b>6</b>     | İçsel konuşma                                   | Olumlu içsel konuşma                                                                                         | Negatif düşünceler üzerinde yeniden çerçeveleme çalışması.                                     |
| <b>7</b>     | Performans öncesi hazırlık                      | Zihinsel hazırlıklar ve rutin oluşturma                                                                      | Performans öncesi rutinin önemi vurgulanır.                                                    |
| <b>8</b>     | Öfke kontrolü geliştirme                        | Nefes egzersizleri, görselleştirme, olumlu içsel konuşma                                                     | Öfke tetikleyicileri belirlenir, sakinleşme teknikleri uygulanır.                              |
| <b>9</b>     | Takım içi iletişim ve takım olma                | Grup çalışmaları ve olumlu dönütler                                                                          | Antrenman içinde grup çalışmaları yapılır.                                                     |
| <b>10</b>    | Kriz yönetimi                                   | Problem çözme senaryoları                                                                                    | Basketbol ve takım içi kriz senaryoları üretilir ve sporculardan çözüm üretmeleri istenir.     |
| <b>11</b>    | Performans değerlendirme ve kendini analiz etme | Sporculardan kendilerini bir basketbolcuya benzetmeleri ve kendi performanslarını değerlendirmeleri istenir. | Sporcular basketbol maçları izlerler ve kendilerini yakın oyuncuları tespit ederek kendilerini |

|    |               |                                                                                               |                                                                                 |
|----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|    |               |                                                                                               | bulurlar ve keni maç videolarıyla o basketbolcuyu karşılaştırılır.              |
| 12 | Değerlendirme | Sporculardan tüm tekniklerin tekrar edilmesi ve bu teknikleri rutin hale getirmeleri istenir. | Sporculara hangi egzersizlerden en çok verim aldıklarını hissettikleri sorulur. |

11-12 yaş grubundaki ergen sporcuların ciddi boş zaman faaliyeti olarak basketbol oynamaya motive eden faktörler ölçeği (ECBZBMFÖ) olmadığı için, mevcut çalışmalardan yararlanılarak bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek geliştirilirken gerekli madde havuzunun oluşturulmasında aşağıdaki kaynaklardan yararlandırılmıştır;

- Ciddi Boş Zaman Envanteri (Beyza Merve Akgül ve ark., 2016)
- Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Gönüllülük AKUT Örneği (Ardahan, 2016),
- Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Koşan Master Sporcuları Koşuya Motive Eden Faktörler Ölçeği (Yıldız ve Ardahan, 2024)
- Bireyleri Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Tenis Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeği (Ardahan ve ark., 2024)

Yukarıda sıralanan ölçeklerdeki maddelerden seçilen 35 maddelik madde havuzu anket formunun ikinci bölümünde kullanılarak araştırmaya katılan ergen sporculara uygulanmış ve sporcuların basketbola ciddi boş zaman faaliyeti olarak katılım motivasyonları ile ilgili verileri elde etmek için kullanılmıştır.

Araştırmanın deney ve gözlem grubuna giren ergen sporcular belirlendikten sonra aynı hafta içinde birincil ölçümler olarak tanımlanan ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümde ankete katılan deney grubu ve gözlem grubu sporculara anket formu antrenman öncesi dağıtılıp ankete yer alan demografik bilgiler, U11-U12 Kategorisindeki Ergen Sporcuları Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Basketbol Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Maddeleri, Algılanan Performans Anketi, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Sporcuların Kendini Başarılı Hissettiği Durumlar olarak isimlendirilen bölümleri cevaplaması istenmiştir. Aynı gün ankete katılan sporcuların performansını antrenörlerinin değerlendirmesi istenmiştir. Deney grubunu deney grubunun antrenörü, gözlem grubunu da gözlem grubunun antrenörü değerlendirmiştir.

Deney grubuna Tablo 01’de verilen 12 haftalık Zihinsel Antrenman programı uygulandıktan sonra ikincil ölçümler hem deney grubu hem de gözlem grubu için yapılmıştır. İkincil ölçümlerde tüm sporcular Algılanan Performans Anketi, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Sporcuların Kendini Başarılı Hissettiği Durumlar olarak isimlendirilen bölümleri cevaplaması istenmiştir. Aynı gün ankete katılan sporcuların performansını antrenörlerinin değerlendirmesi de istenmiştir.

Birincil ve İkincil ölçümlerde kullanılan Kendinizi Başarılı/Başarısız hissettiğiniz durumlar bölümünde yer alan “**Antrenör beni kenara aldığı zaman**” ve “**Faul yaptığım zaman**” maddeleri “1- Kesinlikle Hayır 2- Hayır 3- Evet 4- Kesinlikle Evet” ölçeğinde cevaplanması istenmiştir. Burada verilen cevap düştükçe cevabın değeri artmaktadır. Bu çalışmada ters kodlama yapılmadan kullanılmıştır. Bunu ileriki çalışmalarda kullanacaklara bu maddeleri kullanırken algıyı iyi yönetmeleridir. Burada bu maddelerin değerinin düştükçe diğer maddelerde ise verilen değer arttıkça başarının arttığı anket uygulanmadan önce anketi cevaplayanlara söylenmelidir.

Bu tez için T.C AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 05.09.2023 tarihli KARAR SAYISI : 351 ile izin alınmıştır.

## 2.10. Bulgular

Ölçeğimizin soru maddelerinin birbirleriyle uyumlu olup olmadığı, bütünlüklü bir yapı oluşturup oluşturmadığını değerlendirmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, faktörler arası ilişki olmaması beklendiği için basit yapıya ulaşmada dik döndürme yöntemlerinden Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 01’de AFA sonuçları verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterlilik Ölçümü sonucuna göre örneklem yeterlilik değeri 0,849 olarak bulunmuş, bu da ölçeğin AFA için uygun bir örneklem büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu değer, Field (2009) tarafından yapılan sınıflandırmaya göre 0,50 üzerinde olduğu için “yeterli” kabul edilmekte, 0,80 ve üzeri ise "mükemmel" kategorisinde değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, KMO değeri ölçeğin AFA için güçlü bir yapısal geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Bartlett Küresellik Testi sonuçlarına göre ki-kare değeri 1204,615 ve anlamlılık değeri 0,000 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçek maddelerinin faktör analizine uygun olduğunu ve maddeler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu doğrulamaktadır.

Tablo 2.02’de görüldüğü üzere, her bir faktör için elde edilen faktör yükleri ve ortak varyans değerleri, maddelerin genel olarak ilgili faktörlerle tutarlı olduğunu ve yapı geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçeğin toplam Cronbach’s Alpha değeri 0,944 olarak hesaplanmış olup, bu yüksek bir güvenilirlik seviyesini işaret etmektedir. Alt faktörlere ait Cronbach’s Alpha değerleri sırasıyla 0,916, 0,903, 0,889, 0,852 ve 0,548 olarak bulunmuştur; bu değerler, faktörlerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2.02: Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları**

| Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü |                |        |        |        |        | 0,849                                                  |           |
|-----------------------------------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------------------------------------------------------|-----------|
| Yaklaşık Ki-kare                              |                |        |        |        |        | 1204,615                                               |           |
| Bartlett Küresellik Testi                     |                |        |        |        |        | 276                                                    |           |
| Anlamlılık                                    |                |        |        |        |        | ,000                                                   |           |
| Madde Numaraları                              | Faktör Yükleri |        |        |        |        | Ortak Varyans                                          | ORT±SS    |
|                                               | F1             | F2     | F3     | F4     | F5     |                                                        |           |
| AZCBZY01                                      | ,727           |        |        |        |        | ,734                                                   | 4,17±0,87 |
| AZCBZY02                                      | ,721           |        |        |        |        | ,688                                                   | 4,21±0,84 |
| AZCBZY03                                      | ,700           |        |        |        |        | ,743                                                   | 4,25±0,87 |
| AZCBZY04                                      | ,672           |        |        |        |        | ,708                                                   | 4,24±0,94 |
| AZCBZY05                                      | ,655           |        |        |        |        | ,646                                                   | 4,63±0,57 |
| AZCBZY06                                      | ,644           |        |        |        |        | ,726                                                   | 4,68±0,56 |
| AZCBZY07                                      | ,620           |        |        |        |        | ,713                                                   | 4,29±0,81 |
| AZCBZY08                                      | ,575           |        |        |        |        | ,701                                                   | 4,24±0,79 |
| AZCBZY09                                      | ,534           |        |        |        |        | ,679                                                   | 4,21±0,95 |
| BAKA01                                        |                | ,948   |        |        |        | ,917                                                   | 4,83±0,42 |
| BAKA02                                        |                | ,938   |        |        |        | ,913                                                   | 4,83±0,45 |
| BAKA03                                        |                | ,870   |        |        |        | ,796                                                   | 4,84±0,36 |
| BAKA04                                        |                | ,696   |        |        |        | ,700                                                   | 4,63±0,60 |
| BADI01                                        |                |        | ,807   |        |        | ,791                                                   | 4,06±0,96 |
| BADI02                                        |                |        | ,784   |        |        | ,776                                                   | 4,06±1,06 |
| BADI03                                        |                |        | ,783   |        |        | ,775                                                   | 4,03±1,01 |
| BADI04                                        |                |        | ,575   |        |        | ,677                                                   | 4,24±0,92 |
| BADI05                                        |                |        | ,508   |        |        | ,685                                                   | 4,24±0,91 |
| BASÖ01                                        |                |        |        | ,803   |        | ,794                                                   | 4,46±0,77 |
| BASÖ02                                        |                |        |        | ,797   |        | ,792                                                   | 4,52±0,64 |
| BASÖ03                                        |                |        |        | ,681   |        | ,686                                                   | 4,30±0,87 |
| BASÖ04                                        |                |        |        | ,577   |        | ,738                                                   | 4,10±0,99 |
| BATB01                                        |                |        |        |        | ,847   | ,768                                                   | 4,43±0,64 |
| BATB02                                        |                |        |        |        | ,572   | ,681                                                   | 4,51±0,61 |
| Cronbach's Alpha Değerleri                    | 0,916          | 0,903  | 0,889  | 0,852  | 0,548  | Ölçeğin<br>Toplam Cronbach's<br>Alpha Değeri<br>=0,944 |           |
| Döndürülmüş Öz Değerler                       | 4,77           | 4,037  | 3,756  | 3,366  | 1,895  |                                                        |           |
| Döndürülmüş Varyans %'si                      | 19,874         | 16,821 | 15,651 | 14,025 | 7,895  |                                                        |           |
| Döndürülmüş Birikimli %                       | 19,874         | 36,695 | 52,346 | 66,371 | 74,266 |                                                        |           |

Öz değerler ve döndürülmüş varyans yüzdeleri incelendiğinde, beş faktörlü bir yapının toplam varyansın %74,27'sini açıkladığı görülmektedir. Bu oran, ölçek maddelerinin ilgili faktörlerde toplanarak tutarlı bir yapıya sahip olduğunu ve ölçüm geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

Ergen sporcularda ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol oynamaya motive eden faktörler ölçeğinin madde faktör korelasyonları Tablo 2.03'te verilmiştir. Faktörler ve maddeler aşağıda verildiği gibidir.

**Tablo 2.03: Madde Faktör Korelasyon Tablosu**

|          | AzimCahaZorLuk | KevifAlma | Duyguİdeal | Özdeslesme | TakımaBağlılık |
|----------|----------------|-----------|------------|------------|----------------|
| AZCBZY01 | .768**         | .352**    | .582**     | .513**     | .207           |
| AZCBZY02 | .806**         | .314*     | .585**     | .530**     | .362**         |
| AZCBZY03 | .795**         | .176      | .459**     | .568**     | .439**         |
| AZCBZY04 | .775**         | .093      | .539**     | .555**     | .424**         |
| AZCBZY05 | .774**         | .352**    | .540**     | .563**     | .362**         |
| AZCBZY06 | .748**         | .544**    | .596**     | .451**     | .431**         |
| AZCBZY07 | .823**         | .284*     | .564**     | .646**     | .440**         |

|          |        |        |        |        |        |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| AZCBZY08 | .766** | .488** | .604** | .600** | .289*  |
| AZCBZY09 | .792** | .319*  | .581** | .598** | .564** |
| BAKA01   | .263*  | .928** | .347** | .154   | .194   |
| BAKA02   | .291*  | .939** | .405** | .192   | .279*  |
| BAKA03   | .348** | .877** | .316*  | .186   | .267*  |
| BAKA04   | .471** | .851** | .523** | .479** | .372** |
| BADI01   | .604** | .287*  | .856** | .503** | .340** |
| BADI02   | .616** | .334** | .865** | .567** | .309*  |
| BADI03   | .526** | .371** | .850** | .580** | .321*  |
| BADI04   | .597** | .556** | .805** | .484** | .298*  |
| BADI05   | .636** | .385** | .785** | .647** | .507** |
| BASÖ01   | .609** | .278*  | .491** | .858** | .254*  |
| BASÖ02   | .611** | .374** | .499** | .808** | .314*  |
| BASÖ03   | .492** | .151   | .531** | .811** | .269*  |
| BASÖ04   | .691** | .266*  | .686** | .881** | .285*  |
| BATB01   | .360** | .100   | .141   | .206   | .836** |
| BATB02   | .475** | .438** | .568** | .346** | .824** |

**F1: Basketbolda Azim/Çaba/Zorlukların Üstesinden Gelme:** Bireyin potansiyeline ulaşmak ve daha iyi olmak için zorlukların üstesinden gelirken gösterdiği çabayı ifade eder. Bu faktör, şu maddelerden oluşmaktadır:

- Basketbol oynarken bilgim, oyun esnasında kendini gösterir.
- Basketbol oynarken yeteneklerimden tamamen yararlanırım.
- Basketbol oynarken engellerle karşılaşırsam onların üstesinden gelene kadar vazgeçmem.
- Basketbol oynarken ısrarcı olarak zorlukların üstesinden gelirim.
- Basketbol daha yeterli olmak için fazlasıyla çaba sarf etmeye hazırım.
- Basketbol oynarken daha iyi olmak için çabalarım.
- Basketbol oynarken azimle devam ederek güçlüklerin üstesinden geldim.
- Basketbol oynarken becerilerimi ve yeteneklerimi sergilerim.
- Basketbol oynarken potansiyeliime ulaşırım.

**F2: Basketboldan Keyif Alma:** Basketbol birey için eğlence ve mutluluk kaynağıdır. Birey basketbol oynarken kendini daha mutlu hisseder. Bu faktör aşağıdaki maddelerden oluşmaktadır:

- Basketbol benim için eğlencelidir.
- Basketboldan zevk alırım.
- Basketbol benim için keyif vericidir.
- Basketbol beni aşırı derecede mutlu eder.

**F3: Basketbola Ait Duyguları/İdealleri Paylaşmak:** Birey, diğer basketbol tutkunlarıyla aynı duyguları ve idealleri paylaşır. Basketbol topluluğuna kendini ait hisseder ve takımın

birlik olmasına katkıda bulunur. Basketbola adanmış diğer kişilerle aynı hedeflerde buluşur.

Bu faktör için maddeler aşağıdaki gibidir:

- Diğer basketbol meraklıları ve ben aynı ideallerin birçoğunu paylaşıyoruz.
- Basketbola kendini adanmış diğer insanlarla anılmayı tercih ederim.
- Basketbol grubumun ideallerinin birçoğunu paylaşıyorum.
- Basketbola kendini adanmış birçok insanla aynı duyguları paylaşıyorum.
- Basketbol takımımın birlik olmasına katkı sağlıyorum.

**F4: Basketbol ile Özdeşleşme:** Basketbol, bireyin kimliğinin bir parçasıdır. Birey basketbolu kendisini ifade etme yolu ve yeteneklerini göstermek için bir araç olarak görür. Çevresi tarafından basketbola adanmış biri olarak bilinir ve basketbol, kimliğini tanımlar. Bu faktör aşağıdaki maddelerden oluşur:

- Beni tanıyanlar basketbolun benim bir parçam olduğunu bilirler.
- Basketbol becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için bir yoldur.
- Basketbol kim olduğumu ifade etmeme izin verir.
- Ben genellikle kendisini basketbola adanmış biri olarak bilirim.

**F5: Basketbol Takımına Bağlılık:** Birey, takımın başarısına katkı sağlamaktan mutluluk duyar ve takımın bir parçası olarak kendini önemli hisseder. Bu faktör aşağıdaki maddelerden oluşmuştur:

- Basketbol takımımın bir şeyi başarmasına yardım etmiş olmak bana kendimi önemli hissettirir.
- Basketbol takımımın başarılarının bir parçası olduğumda kendimi önemli hissederim.

Örneklem grubu Tablo 2.04'te verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi araştırmaya katılan katılımcıların %60,3'ü deney grubu, %39,7'si gözlem grubudur.

**Tablo 2.04: Örneklem Grubu**

| Örneklem Grubu | n         | %            |
|----------------|-----------|--------------|
| Deney Grubu    | 38        | 60,3         |
| Gözlem Grubu   | 25        | 39,7         |
| <b>Toplam</b>  | <b>63</b> | <b>100,0</b> |

Araştırmaya katılan katılımcıların kategorileri Tablo 2.05'te verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi U11 katılımcıları toplam katılımcıların %34,9'u U12 katılımcılarının ki ise %65,1'dir.

**Tablo 2.05: Kategori**

| Örneklem Grubu | n         | %            |
|----------------|-----------|--------------|
| U11            | 22        | 34,9         |
| U12            | 41        | 65,1         |
| <b>Toplam</b>  | <b>63</b> | <b>100,0</b> |

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımı Tablo 2.06'da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi erkek katılımcılar toplam katılımcıların %47,6'sını oluştururken kadın katılımcılar ise %52,4'ünü oluşturmaktadır.

**Tablo 2.06: Cinsiyet Dağılımı**

| Cinsiyet      | n         | %            |
|---------------|-----------|--------------|
| Erkek         | 30        | 47,6         |
| Kadın         | 33        | 52,4         |
| <b>Toplam</b> | <b>63</b> | <b>100,0</b> |

Araştırmaya katılan katılımcıların ortalama olarak basketbol sporuna harcamaları ve basketbola ayırdıkları vakit Tablo 2.07'de verilmiştir.

Deney grubundaki sporcuların antrenman masrafları ortalama 743,42 TL iken, gözlem grubundaki sporcuların antrenman masrafları ortalama 2028 TL ile daha yüksektir. Bu fark, gözlem grubunun daha yüksek bir harcama yapmasını göstermektedir. Bu durum, gözlem grubunun antrenman masraflarının deney grubuna göre fazla olduğunu göstermektedir.

Deney grubunun ulaşım masrafları ortalama 1040,79 TL iken, gözlem grubunun ulaşım masrafları 690 TL ile daha düşüktür. Burada gözlem grubu sporcularının ulaşım masraflarında daha az harcama yapıldığı görülmektedir.

Deney grubundaki sporcuların malzeme masrafları ortalama 4338,16 TL ile gözlem grubundaki sporcuların malzeme masraflarından (3888 TL) daha yüksektir. Ancak bu fark daha az belirgindir ve her iki grup arasında malzeme masraflarındaki fark orta derecede kalmaktadır.

Deney grubundaki sporcuların haftalık antrenman süreleri ortalama 5,13 saat ile gözlem grubundaki sporcuların antrenman sürelerinden (4,16 saat) daha fazladır. Bu, deney grubunun daha fazla zaman ayırdığını ve antrenman süresinin gözlem grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu gösterir.

Deney grubundaki sporcuların antrenman dışı süreleri ortalama 2,71 saat, gözlem grubundaki sporcuların antrenman dışı süreleri ise 2,56 saattir. Bu fark küçük olmakla birlikte, deney grubu sporcuları hafifçe daha fazla zaman harcamaktadır. Deney grubundaki sporcular, basketbol hakkında konuşmaya ortalama 3,08 saat ayırırken, gözlem grubundaki sporcular bu

süreyi 2,64 saat olarak belirtmiştir. Deney grubu, basketbol hakkında konuşmaya daha fazla zaman ayırmaktadır.

Deney grubundaki sporcular, basketbol izlemeye ortalama 2,34 saat ayırırken, gözlem grubundaki sporcuların bu süreyi 2,08 saat olarak belirledikleri görülmektedir. Bu, deney grubunun basketbol izlemeye daha fazla zaman ayırdığını gösterir.

**Tablo 2.07: Deney ve Gözlem Grubundaki Sporcuların Basketbol Harcamalarının ve Basketbola Atırdıkları Zamanın Birlikte ve Ayrı Olarak Tablosu**

| <b>Deney ve Gözlem Grupları Beraber</b> | <b>n</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Ortalama</b> | <b>Std. Deviation</b> |
|-----------------------------------------|----------|----------------|----------------|-----------------|-----------------------|
| AntrenmanMasrafı                        | 63       | 650            | 9000           | 1253,17         | 1219,858              |
| UlaşımMasrafı                           | 63       | 0              | 3500           | 901,59          | 686,504               |
| MalzemeMasrafı                          | 63       | 500            | 20000          | 4159,52         | 3288,664              |
| AntrenmanSüresi                         | 63       | 2              | 10             | 4,75            | 1,975                 |
| AntrenmanDışıSüre                       | 63       | 0              | 12             | 2,65            | 2,186                 |
| BasketboluKonuşma                       | 63       | 0              | 14             | 2,90            | 3,339                 |
| Basketboluİzleme                        | 63       | 0              | 18             | 2,24            | 2,333                 |
| <b>Deney Grubu</b>                      | <b>n</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Ortalama</b> | <b>Std. Deviation</b> |
| AntrenmanMasrafı                        | 38       | 650            | 2000           | 743,42          | 215,347               |
| UlaşımMasrafı                           | 38       | 0              | 3500           | 1040,79         | 729,574               |
| MalzemeMasrafı                          | 38       | 500            | 20000          | 4338,16         | 3463,974              |
| AntrenmanSüresi                         | 38       | 2              | 10             | 5,13            | 2,082                 |
| AntrenmanDışıSüre                       | 38       | 0              | 10             | 2,71            | 2,155                 |
| BasketboluKonuşma                       | 38       | 0              | 14             | 3,08            | 3,552                 |
| Basketboluİzleme                        | 38       | 0              | 18             | 2,34            | 2,812                 |
| <b>Gözlem Grubu</b>                     | <b>n</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Ortalama</b> | <b>Std. Deviation</b> |
| AntrenmanMasrafı                        | 25       | 1100           | 9000           | 2028,00         | 1654,041              |
| UlaşımMasrafı                           | 25       | 0              | 2000           | 690,00          | 565,317               |
| MalzemeMasrafı                          | 25       | 900            | 15000          | 3888,00         | 3051,819              |
| AntrenmanSüresi                         | 25       | 2              | 7              | 4,16            | 1,675                 |
| AntrenmanDışıSüre                       | 25       | 1              | 12             | 2,56            | 2,274                 |
| BasketboluKonuşma                       | 25       | 1              | 10             | 2,64            | 3,040                 |
| Basketboluİzleme                        | 25       | 1              | 7              | 2,08            | 1,352                 |

Araştırmaya katılan katılımcıların ailelerinin gelir dağılımı Tablo 2.08’de verilmiştir. Tablodan görülebileceği üzere, ailenin aylık geliri 15.000 TL ve altında olan 1 kişi (%1,6), 15.001-30.000 TL arasında olan 16 kişi (%25,4), 30.001-45.000 TL arasında olan 29 kişi (46,0) ve 45.001 TL ve üzerinde olan 17(%27,0) kişi bulunmaktadır. Katılımcılar arasında en yoğun gelir aralığı ise 30.001-45.000 TL’dir.

**Tablo 2.08: Ailelerin Gelir Dağılımı**

| <b>Aile Geliri</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|--------------------|-----------|--------------|
| 15.000 TL ve altı  | 1         | 1,6          |
| 15.001 - 30.000 TL | 16        | 25,4         |
| 30.001 - 45.000 TL | 29        | 46,0         |
| 45.001 TL ve üstü  | 17        | 27,0         |
| <b>Toplam</b>      | <b>63</b> | <b>100,0</b> |

Araştırmaya katılan katılımcıların basketbolu konuşmak için tercih ettikleri mecralar Tablo 2.09’da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcıların %85,7’si basketbol hakkında yüz yüze sohbet etmeyi tercih ederken, katılımcıların %44,4’ü basketbolu konuşmak için sosyal medyayı tercih etmektedir.

**Tablo 2.09: Basketbolu Konuşmak İçin Kullanılan Meca**

| Örneklem Grubu | n  | %    |
|----------------|----|------|
| Yüzyüze        | 54 | 85,7 |
| Sosyal Medya   | 28 | 44,4 |

Araştırmaya katılan katılımcıların basketbolu izlemek için tercih ettikleri mecralar Tablo 2.10’da verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcıların %82,3’ü basketbolu izlemek için YouTube’u tercih etmektedir. TV ise %54,0 ile ikinci sırada yer alırken, İnternet TV’yi ise %27,0’lık bir kesim kullanmaktadır.

**Tablo 2.10: Basketbolu İzlemek İçin Kullanılan Meca**

| Örneklem Grubu | n  | %    |
|----------------|----|------|
| Youtube        | 51 | 82,3 |
| TV             | 34 | 54,0 |
| İnternet TV    | 17 | 27,0 |

Tablo 2.11’de, deney grubundaki antrenörün sporcuların performanslarını değerlendirmesine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ ’ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.11 Deney Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Çarpıklık Basıklık Değerleri**

| DG- Sporcularının Algılanan Performans Ölçüleri | Öncesi   |          | Sonrası       |               |
|-------------------------------------------------|----------|----------|---------------|---------------|
|                                                 | Skewness | Kurtosis | Skewness      | Kurtosis      |
| Hücum Reboundu Almak                            | ,533     | -,041    | -,719         | -,547         |
| Savunma Reboundu Almak                          | ,296     | ,410     | <b>-,110</b>  | <b>-2,102</b> |
| Savunma Yapmak                                  | -,214    | -,152    | <b>-2,679</b> | <b>5,464</b>  |
| Asist Yapmak                                    | ,203     | -,612    | -,693         | -1,607        |
| Top Kontrolü                                    | ,634     | ,226     | -,967         | -1,127        |
| Oyunu Okumak                                    | -,259    | -,672    | -,604         | -,710         |
| Oyun Kurmak                                     | -,037    | -,203    | -1,538        | 1,290         |
| Penetre Yapmak                                  | ,659     | -,481    | -,333         | -1,997        |
| Sayı Atmak                                      | ,237     | -,208    | -1,954        | 1,918         |
| Takımla Bütünleşme                              | -,001    | -,272    | -1,954        | 1,918         |
| Doğru pas verme zamanlaması                     | ,357     | ,202     | -,568         | -1,773        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak               | -,128    | -,148    | -1,577        | 1,732         |
| Antrenörle uyumlu olmak                         | ,232     | -,536    | <b>-3,253</b> | <b>9,055</b>  |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak        | -1,120   | -,789    | <b>-4,174</b> | <b>16,273</b> |
| Kendime motive kaynağı olmak                    | -,239    | ,232     | <b>-4,174</b> | <b>16,273</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                   | ,190     | ,042     | <b>-1,771</b> | <b>2,491</b>  |

|                                                                                                      |             |               |               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | <b>,110</b> | <b>-2,102</b> | <b>-4,850</b> | <b>24,248</b> |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | -,852       | 1,111         | <b>-4,174</b> | <b>16,273</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | ,212        | -,229         | -1,120        | -,789         |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | -,320       | -,076         | -,384         | -,636         |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | -,400       | ,382          | -,826         | -1,395        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | -,154       | -,423         | -,847         | -,267         |

Tablo 2.12'de, deney grubundaki antrenörün sporcuların performanslarını değerlendirmesine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.12: Gözlem Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Çarpıklık Basıklık Değerleri**

| GG Sporcularının kendi kendini değerlendirmesi Algılanan Performans Ölçüleri                         | Öncesi        |               | Sonrası       |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                                                                      | Skewness      | Kurtosis      | Skewness      | Kurtosis     |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | -,064         | -1,035        | -,189         | -,971        |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | -,354         | -,214         | -,112         | -,816        |
| Savunma Yapmak                                                                                       | ,473          | -,538         | ,000          | -,024        |
| Asist Yapmak                                                                                         | <b>-1,349</b> | <b>3,948</b>  | <b>-1,537</b> | <b>4,087</b> |
| Top Kontrolü                                                                                         | -,660         | ,258          | -,902         | -,376        |
| Oyunu Okumak                                                                                         | ,307          | -,846         | -,026         | ,429         |
| Oyun Kurmak                                                                                          | -,138         | -1,179        | -,224         | -,445        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | -,592         | -,540         | -,434         | -,669        |
| Sayı Atmak                                                                                           | -,936         | -,003         | -,822         | -1,447       |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | ,405          | -,908         | ,000          | -1,488       |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | -,202         | -,480         | -,606         | -,480        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | -,643         | -,641         | <b>-2,127</b> | <b>3,539</b> |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | <b>-2,257</b> | <b>-2,110</b> | -,435         | ,490         |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | ,032          | ,022          | ,046          | -,606        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | -,297         | -,052         | ,108          | -,282        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 1,297         | -,354         | -,435         | -1,976       |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | -,449         | ,047          | ,592          | -,540        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | ,282          | -,717         | -,026         | ,429         |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | -,610         | ,675          | -,759         | -,322        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | -,032         | ,022          | -,523         | -,688        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | -,307         | -,846         | -,769         | -,538        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | -,605         | -1,177        | -,310         | -1,249       |

Tablo 2.13'te, deney grubundaki antrenörün sporcuların performanslarını değerlendirmesine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D.,

& Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.13: Deney Grubu Antrenörüne Göre Sporcuların Performansının Çarpıklık Basıklık Değerleri**

| Antrenörün Sporcuyu Değerlendirmesi (Deney Grubu) Gözlenen Performans Ölçüleri                       | Öncesi       |              | Sonrası       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                                                                                      | Skewness     | Kurtosis     | Skewness      | Kurtosis      |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | <b>1,560</b> | <b>5,689</b> | -1,024        | -,293         |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | -,190        | -,891        | -,796         | -1,024        |
| Savunma Yapmak                                                                                       | -,965        | -,080        | -1,024        | -,293         |
| Asist Yapmak                                                                                         | ,144         | -,596        | -,393         | -1,213        |
| Top Kontrolü                                                                                         | -,092        | -1,267       | -1,044        | ,316          |
| Oyunu Okumak                                                                                         | ,457         | -,012        | -1,235        | ,287          |
| Oyun Kurmak                                                                                          | ,441         | -,577        | -,555         | -1,168        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | -,150        | -1,487       | -,530         | -1,055        |
| Sayı Atmak                                                                                           | -,092        | -,838        | -1,044        | ,316          |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | ,097         | -,694        | <b>-,221</b>  | <b>-2,063</b> |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | ,617         | -,305        | -1,090        | ,693          |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | -,091        | -,832        | -1,158        | ,235          |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | -,863        | -,378        | <b>-3,630</b> | <b>12,345</b> |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | ,479         | -,843        | <b>-3,992</b> | <b>16,559</b> |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | ,519         | ,119         | -1,479        | ,195          |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 1,120        | -,789        | -1,954        | 1,918         |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | -,663        | ,435         | -1,697        | ,926          |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | ,660         | ,682         | -,693         | -1,607        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | -,654        | -1,146       | -1,261        | ,349          |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | -,260        | -1,557       | -,567         | ,132          |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | -,037        | -,203        | -,840         | -,090         |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | -,070        | -,830        | -1,455        | 1,828         |

Tablo 2.14'te, deney grubundaki antrenörün sporcuların performanslarını değerlendirmesine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.14: Gözlem Grubu Antrenörüne Göre Sporcuların Performansının Çarpıklık Basıklık Değerleri**

| Antrenörün Sporcuyu Değerlendirmesi (Gözlem Grubu) Gözlenen Performans Ölçüleri | Öncesi       |              | Sonrası  |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------|----------|
|                                                                                 | Skewness     | Kurtosis     | Skewness | Kurtosis |
| Hücum Reboundu Almak                                                            | <b>1,771</b> | <b>5,287</b> | ,643     | -,641    |
| Savunma Reboundu Almak                                                          | -,405        | -,908        | ,282     | -,717    |
| Savunma Yapmak                                                                  | ,112         | -,816        | ,750     | ,263     |
| Asist Yapmak                                                                    | ,000         | -,846        | ,636     | -,248    |
| Top Kontrolü                                                                    | ,223         | -,278        | ,455     | -1,044   |
| Oyunu Okumak                                                                    | ,138         | -1,179       | ,344     | -,532    |
| Oyun Kurmak                                                                     | ,220         | -1,280       | ,495     | -,485    |
| Penetre Yapmak                                                                  | ,768         | ,111         | ,122     | -,872    |
| Sayı Atmak                                                                      | ,218         | -,066        | -,073    | -1,351   |

|                                                                                                      |       |       |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | -,936 | -,003 | ,000  | -,024  |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 1,079 | 1,057 | ,091  | -,779  |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | ,506  | -,329 | ,332  | -1,456 |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | ,135  | -,684 | -,523 | -,688  |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | -,345 | -,527 | -,297 | -,052  |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | -,224 | -,445 | ,759  | -,322  |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | ,221  | 1,636 | ,000  | ,024   |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | ,312  | ,312  | ,169  | ,036   |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | -,224 | -,445 | ,759  | -,322  |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | ,244  | -,005 | -,374 | -,535  |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | ,112  | -,250 | -,245 | -,842  |
| Geri koşturmak konusunda                                                                             | ,383  | ,034  | ,073  | -1,351 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | ,801  | -,222 | ,605  | ,225   |

Tablo 2.15'te, deney grubundaki sporcuların basketbol sporu içinde kendilerini başarılı hissettikleri durumları değerlendirmesine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.15: Deney Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar**

| Sporcunun kendi kendini değerlendirmesi<br>(Deney Grubu) Başarılı Hissedilen Durumlar | Öncesi   |          | Sonrası  |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|                                                                                       | Skewness | Kurtosis | Skewness | Kurtosis |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                                     | -,983    | 3,972    | -,531    | -,562    |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                                           | -,958    | -,002    | -1,059   | ,149     |
| Sayı attığım zaman                                                                    | -,907    | -,185    | -,449    | -,859    |
| Asist yaptığım zaman                                                                  | -,407    | -,667    | -,340    | -,632    |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                                                   | -,460    | -,622    | -,771    | ,205     |
| İyi savunma yaptığım zaman                                                            | -,647    | -,609    | -1,179   | 1,293    |
| Rebound aldığım zaman                                                                 | -,032    | -,223    | -,428    | -,489    |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                                                   | -,113    | -,568    | -1,007   | ,763     |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                                            | -,735    | -,358    | -1,187   | ,724     |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                                                    | -1,362   | 1,002    | -1,362   | 1,002    |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                                       | -,647    | -,609    | -,564    | -,654    |
| Ailem beni desteklediği zaman                                                         | -2,140   | 5,275    | -1,529   | 2,498    |
| İlk 5 te başladığım zaman                                                             | -,284    | -2,032   | -1,529   | 2,498    |
| Oyunda süre aldığım zaman                                                             | -,449    | -,859    | -,284    | -2,032   |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                                         | -1,280   | 2,690    | -,894    | -,508    |
| Top çaldığım zaman                                                                    | -,131    | -,969    | -1,023   | ,683     |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                                                     | ,659     | -,332    | ,588     | -,306    |
| Faul yaptığım zaman                                                                   | ,573     | ,061     | ,160     | -,908    |

Tablo 2.16'da gözlem grubundaki sporcuların basketbol sporu içinde kendilerini başarılı hissettikleri durumları değerlendirmesine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis)

değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.16: Gözlem Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar**

| Sporcunun kendi kendini değerlendirmesi<br>(Gözlem Grubu) Başarılı Hissedilen Durumlar | Öncesi        |               | Sonrası       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                                                                                        | Skewness      | Kurtosis      | Skewness      | Kurtosis      |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                                      | -,282         | -,717         | <b>-,257</b>  | <b>-2,110</b> |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                                            | -,010         | -,565         | -1,297        | -,354         |
| Sayı attığım zaman                                                                     | ,434          | -,669         | -,822         | -1,447        |
| Asist yaptığım zaman                                                                   | -,449         | ,047          | <b>-1,864</b> | <b>2,938</b>  |
| Rakip takıma foul yaptırdığım zaman                                                    | -,519         | -,135         | -1,359        | ,525          |
| İyi savunma yaptığım zaman                                                             | -,605         | ,225          | -1,044        | -,998         |
| Rebound aldığım zaman                                                                  | ,575          | ,549          | -1,584        | 1,841         |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                                                    | -,509         | -,921         | -,936         | -,003         |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                                             | <b>-1,290</b> | <b>2,639</b>  | -1,044        | -,998         |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                                                     | -,153         | -,347         | -1,597        | ,593          |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                                        | -,240         | ,077          | -,621         | -1,762        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                                          | <b>-1,864</b> | <b>2,938</b>  | -1,044        | -,998         |
| İlk 5 te başladığım zaman                                                              | <b>-2,112</b> | <b>5,829</b>  | <b>-2,526</b> | <b>7,705</b>  |
| Oyunda süre aldığım zaman                                                              | -1,043        | -,151         | -1,130        | ,439          |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                                          | <b>-,257</b>  | <b>-2,110</b> | <b>-2,197</b> | <b>4,463</b>  |
| Top çaldığım zaman                                                                     | -,592         | -,540         | <b>-1,864</b> | <b>2,938</b>  |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                                                      | ,375          | -,271         | ,066          | -,487         |
| Foul yaptığım zaman                                                                    | ,628          | -,222         | ,000          | -,880         |

Deney Grubu sporcuların basketbolda kendilerini algılama performansları çalışmanın başlaması ile 12 haftalık çalışmanın sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 17’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 11).

Tablodan da görülebileceği gibi Basketbol Performansını Ölçmek için kullandığımız 22 maddenin her birisinde istatistiki olarak anlamlı farklılık vardır. Bu farklılığın anlamı sporcuların basketbolun ölçülen 22 maddesinde kendilerinin geliştiğini algılamalarıdır.

**Tablo 2.17: Deney Grubu Sporcuların Basketbolda Kendi Algılanan Performansı**

| Deney Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Karşılaştırılması | Öncesi    | Sonrası   | t / Z                       | p           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-------------|
|                                                                            | Ort±SS    | Ort±SS    |                             |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                       | 2,24±0,49 | 3,55±0,55 | <b>t=-14,119</b>            | <b>,000</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                     | 2,18±0,51 | 3,53±0,50 | <b>Z=-5,596<sup>a</sup></b> | <b>,000</b> |
| Savunma Yapmak                                                             | 2,47±0,64 | 3,89±0,31 | <b>Z=-5,469<sup>a</sup></b> | <b>,000</b> |
| Asist Yapmak                                                               | 2,66±0,58 | 3,66±0,48 | <b>t=-10,824</b>            | <b>,000</b> |
| Top Kontrolü                                                               | 2,42±0,64 | 3,71±0,46 | <b>t=-12,158</b>            | <b>,000</b> |
| Oyunu Okumak                                                               | 2,21±0,66 | 3,53±0,55 | <b>t=-13,088</b>            | <b>,000</b> |
| Oyun Kurmak                                                                | 2,32±0,70 | 3,63±0,63 | <b>t=-11,562</b>            | <b>,000</b> |
| Penetre Yapmak                                                             | 2,58±0,64 | 3,58±0,50 | <b>t=-10,824</b>            | <b>,000</b> |

|                                                                                                      |           |           |                       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|------|
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,58±0,68 | 3,84±0,37 | t=-10,762             | ,000 |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,74±0,72 | 3,84±0,37 | t=-11,247             | ,000 |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,34±0,70 | 3,63±0,48 | t=-11,455             | ,000 |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,47±0,72 | 3,71±0,51 | t=-10,677             | ,000 |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,76±0,63 | 3,92±0,27 | Z=-5,332 <sup>a</sup> | ,000 |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,74±0,44 | 3,95±0,22 | Z=-5,500 <sup>a</sup> | ,000 |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,71±0,65 | 3,95±0,22 | Z=-5,282 <sup>a</sup> | ,000 |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,37±0,63 | 3,74±0,50 | t=-15,583             | ,000 |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,47±0,50 | 3,92±0,35 | t=-16,078             | ,000 |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,71±0,65 | 3,95±0,22 | Z=-5,469 <sup>a</sup> | ,000 |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,45±0,60 | 3,74±0,44 | t=-12,158             | ,000 |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,53±0,72 | 3,39±0,59 | t=-8,055              | ,000 |
| Geri koşturmak konusunda                                                                             | 2,68±0,62 | 3,68±0,47 | t=-11,857             | ,000 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,39±0,79 | 3,47±0,64 | t=-7,544              | ,000 |

Gözlem Grubu sporcuların basketbolda kendilerini algılama performansları çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 18’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılım karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.12). Tablodan da görülebileceği gibi Basketbol Performansını Ölçmek için kullandığımız 22 maddenin: “Savunma Reboundu Almak”, “Savunma Yapmak”, “Top Kontrolü”, “Takımla Bütünleşme”, “Doğru Şut Zamanlaması Yapmak”, “Antrenörle Uyumlu Olmak”, “Kendine Motive Kaynağı Olmak”, “Sahada Heyecanı Yönetmek”, “Maçı Kaybetme veya Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Hızlı Toparlanmak”, “Hızlı Hücum Yapmak” ve “Fastbreakte Sayı Bulmak” maddelerinde istatistiki olarak ikinci ölçüm lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Bu sonuçlara baktığımız zaman, gözlem grubundaki sporcuların bu beceri ve algılarında gelişim gösterdikleri söylenebilir.

**Tablo 2.18: Gözlem Grubu Sporcuların Basketbolda Kendi Algılanan Performansı**

| Gözlem grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Karşılaştırılması | Öncesi    | Sonrası   | t / Z                 | p    |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|------|
|                                                                             | Ort±SS    | Ort±SS    |                       |      |
| Hücum Reboundu Almak                                                        | 3,04±0,73 | 3,12±0,72 | t=-,811               | ,425 |
| Savunma Reboundu Almak                                                      | 2,92±0,81 | 3,08±0,70 | t=-2,138              | ,043 |
| Savunma Yapmak                                                              | 2,64±0,63 | 2,80±0,57 | t=-2,138              | ,043 |
| Asist Yapmak                                                                | 3,32±0,69 | 3,40±0,70 | Z=-,816 <sup>a</sup>  | ,414 |
| Top Kontrolü                                                                | 3,08±0,81 | 3,44±0,71 | t=-3,674              | ,001 |
| Oyunu Okumak                                                                | 2,80±0,70 | 2,92±0,57 | t=-1,365              | ,185 |
| Oyun Kurmak                                                                 | 3,08±0,75 | 3,28±0,61 | t=-1,414              | ,170 |
| Penetre Yapmak                                                              | 3,48±0,58 | 3,44±0,58 | t=-,371               | ,714 |
| Sayı Atmak                                                                  | 3,56±0,58 | 3,68±0,47 | t=-1,141              | ,265 |
| Takımla Bütünleşme                                                          | 2,76±0,72 | 3,00±0,81 | t=-2,295              | ,031 |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                 | 3,20±0,64 | 3,40±0,64 | t=-1,549              | ,134 |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                           | 3,36±0,70 | 3,72±0,61 | Z=-2,714 <sup>a</sup> | ,007 |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                     | 2,56±0,50 | 2,80±0,50 | t=-2,295              | ,031 |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                    | 2,88±0,60 | 2,96±0,67 | t=-,811               | ,425 |

|                                                                                                      |           |           |                 |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,48±0,71 | 2,76±0,59 | <b>t=-2,281</b> | <b>,032</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,24±0,43 | 2,60±0,50 | <b>t=-3,166</b> | <b>,004</b> |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,52±0,71 | 2,52±0,58 | t=,000          | 1,000       |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,60±0,57 | 2,92±0,57 | <b>t=-2,874</b> | <b>,008</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,00±0,76 | 3,52±0,58 | <b>t=-4,437</b> | <b>,000</b> |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,12±0,60 | 3,32±0,69 | t=-2,000        | ,057        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 3,20±0,70 | 3,40±0,70 | t=-1,414        | ,170        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,08±1,07 | 3,00±0,95 | t=,359          | ,723        |

Deney ve gözlem grubu sporcuların basketbolda kendilerini algılama performanslarının birinci ölçümlerinin karşılaştırması çalışmanın başlaması ile 12 haftalık çalışmanın sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 2.19’da verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.11, Tablo 2.12).

Birinci ölçümlerin sonucunda tablodan da görülebileceği gibi basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin; “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak”, “Asist Yapmak”, “Top Kontrolü”, “Oyunu Okumak”, “Penetre Yapmak”, “Sayı Atmak”, “Doğru pas verme zamanlaması”, “Doğru Şut atma zamanlaması yapmak”, “Fastbreak (hızlı hücum) yapmak”, “Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak”, “Geri koşmak konusunda” ve “Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme” maddelerinin hepsinde gözlem grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı birinci ölçümler sırasında bu maddeler için gözlem grubu sporcularının kendi algıladıkları performanslarının deney grubu sporcularına oranla daha yüksek olmasıdır. Bunun dışında kalan 9 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı 2 grubun sporcularının geriye kalan maddelerde birbirlerine yakın cevaplar vermesi ve sonucunda istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşmamasıdır.

İkinci ölçümler sonucunda tablodan da görülebileceği gibi basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin; “Hücum Reboundu Almak” “Savunma Reboundu Almak” “Savunma Yapmak”, “Oyunu Okumak”, “Oyun Kurmak”, “Takımla Bütünleşme”, “Antrenörle Uyumlu Olmak”, “Takım Arkadaşlarını Motive Kaynağı Olmak”, “Kendime Motive Kaynağı Olmak”, “Sahada İken Heyecanı Yönetmek”, “Maç İçinde Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Hızlı Toparlanmak”, “Geri Koşmak Konusunda” ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinde deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı deney grubunun yaptığı 12 haftalık zihinsel ve fiziksel antrenman sürecinin sonunda deney grubundaki sporcuların gözlem grubundaki sporculara oranla kendi algıladıkları

performanslarının daha fazla geliştiklerini düşünüyor olmalarıdır. Bu sonuçlar zihinsel antrenmanın pozitif etkilerini vurgulamaktadır. Bu H1 hipotezinin doğrulandığı anlamına gelir.

**Tablo 2.19: Deney ve Gözlem Grubundaki Sporcuların Kendi Algılanan Performans Düzeylerinin Birinci ve İkinci Ölçüm Değerlerinin Kendi Arasında Karşılaştırılması**

| Deney ve Gözlem Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçümlerinin Karşılaştırılması 1. Ölçüm       | Deney     | Gözlem    | t / Z           | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,24±0,49 | 3,04±0,73 | <b>t=-5,214</b> | <b>,000</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,18±0,51 | 2,92±0,81 | <b>t=-4,415</b> | <b>,000</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 2,47±0,64 | 2,64±0,63 | t=-1,007        | ,319        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,66±0,58 | 3,32±0,69 | <b>Z=-3,938</b> | <b>,000</b> |
| Top Kontrolü                                                                                         | 2,42±0,64 | 3,08±0,81 | <b>t=-3,583</b> | <b>,001</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 2,21±0,66 | 2,80±0,70 | <b>t=-3,360</b> | <b>,001</b> |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 2,32±0,70 | 3,08±0,75 | <b>t=-4,094</b> | <b>,000</b> |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,58±0,64 | 3,48±0,58 | <b>t=-5,637</b> | <b>,000</b> |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,58±0,68 | 3,56±0,58 | <b>t=-5,901</b> | <b>,000</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,74±0,72 | 2,76±0,72 | t=-,124         | ,901        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,34±0,70 | 3,20±0,64 | <b>t=-4,869</b> | <b>,000</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,47±0,72 | 3,36±0,70 | <b>t=-4,810</b> | <b>,000</b> |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,76±0,63 | 2,56±0,50 | Z=-1,190        | ,234        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,74±0,44 | 2,88±0,60 | t=-1,085        | ,282        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,71±0,65 | 2,48±0,71 | t=1,320         | ,192        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,37±0,63 | 2,24±0,43 | t=,953          | ,344        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,47±0,50 | 2,52±0,71 | Z=-,476         | ,634        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,71±0,65 | 2,60±0,57 | t=,687          | ,495        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,45±0,60 | 3,00±0,76 | <b>t=-3,202</b> | <b>,002</b> |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,53±0,72 | 3,12±0,60 | <b>t=-3,532</b> | <b>,001</b> |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 2,68±0,62 | 3,20±0,70 | <b>t=-3,056</b> | <b>,003</b> |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,39±0,79 | 3,08±1,07 | <b>t=-2,734</b> | <b>,009</b> |

| Deney ve Gözlem Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçümlerinin Karşılaştırılması 2. Ölçüm | Deney     | Gözlem    | t / Z           | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                                                | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                           | 3,55±0,55 | 3,12±0,72 | <b>t=2,676</b>  | <b>,010</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                         | 3,53±0,50 | 3,08±0,70 | <b>Z=-2,542</b> | <b>,011</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                 | 3,89±0,31 | 2,80±0,57 | <b>Z=-6,378</b> | <b>,000</b> |
| Asist Yapmak                                                                                   | 3,66±0,48 | 3,40±0,70 | Z=-1,491        | ,136        |
| Top Kontrolü                                                                                   | 3,71±0,46 | 3,44±0,71 | t=1,683         | ,101        |
| Oyunu Okumak                                                                                   | 3,53±0,55 | 2,92±0,57 | <b>t=4,162</b>  | <b>,000</b> |
| Oyun Kurmak                                                                                    | 3,63±0,63 | 3,28±0,61 | <b>t=2,182</b>  | <b>,033</b> |
| Penetre Yapmak                                                                                 | 3,58±0,50 | 3,44±0,58 | t=1,010         | ,317        |
| Sayı Atmak                                                                                     | 3,84±0,37 | 3,68±0,47 | t=1,441         | ,157        |
| Takımla Bütünleşme                                                                             | 3,84±0,37 | 3,00±0,81 | <b>t=4,841</b>  | <b>,000</b> |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                    | 3,63±0,48 | 3,40±0,64 | t=1,528         | ,134        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                              | 3,71±0,51 | 3,72±0,61 | Z=-,426         | ,670        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                        | 3,92±0,27 | 2,80±0,50 | <b>Z=-6,819</b> | <b>,000</b> |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                       | 3,95±0,22 | 2,96±0,67 | <b>Z=-6,030</b> | <b>,000</b> |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                   | 3,95±0,22 | 2,76±0,59 | <b>Z=-6,773</b> | <b>,000</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                  | 3,74±0,50 | 2,60±0,50 | <b>Z=-6,024</b> | <b>,000</b> |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                              | 3,92±0,35 | 2,52±0,58 | <b>Z=-6,873</b> | <b>,000</b> |

|                                                                                                      |           |           |                 |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 3,95±0,22 | 2,92±0,57 | <b>Z=-6,522</b> | <b>,000</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,74±0,44 | 3,52±0,58 | t=1,574         | ,123        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,39±0,59 | 3,32±0,69 | t=,458          | ,649        |
| Geri koşturmak konusunda                                                                             | 3,68±0,47 | 3,40±0,70 | <b>t=1,768</b>  | <b>,085</b> |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,47±0,64 | 3,00±0,95 | <b>t=2,169</b>  | <b>,036</b> |

Deney Grubu sporcuların antrenörünün basketbol performanslarını değerlendirmesi, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın karşılaştırılması Tablo 2.20’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.13). Tablodan da görülebileceği gibi deney grubu antrenörü, sporcuların değerlendirirken sporcular, basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin hepsinde ikinci ölçüm lehine anlamlı fark göstermiştir. Bunun anlamı antrenörün sporcuların performanslarını 12 haftalık zihinsel ve fiziksel antrenman sonucunda gelişmiş olarak değerlendirmesidir.

**Tablo 2.20: Deney Grubu Antrenörüne Göre Sporcu Performans Değerlendirmesi**

| Antrenörün DG sporcu değerlendirmesi<br>Algılanan Performans Ölçüleri                                | Öncesi    | Sonrası   | t / Z                       | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                             |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,03±0,75 | 3,47±0,72 | <b>Z=-4,878<sup>a</sup></b> | <b>,000</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,13±0,70 | 3,37±0,81 | <b>t=,786</b>               | <b>,000</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 2,61±0,54 | 3,47±0,72 | <b>t=,741</b>               | <b>,000</b> |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,21±0,84 | 3,21±0,77 | <b>t=,735</b>               | <b>,000</b> |
| Top Kontrolü                                                                                         | 2,05±0,76 | 3,26±0,89 | <b>t=,843</b>               | <b>,000</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 2,24±0,82 | 3,37±0,94 | <b>t=,875</b>               | <b>,000</b> |
| Oyun Kurlamak                                                                                        | 2,03±0,88 | 3,11±1,00 | <b>t=,912</b>               | <b>,000</b> |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,08±0,81 | 3,03±1,02 | <b>t=1,038</b>              | <b>,000</b> |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,21±0,81 | 3,26±0,89 | <b>t=,985</b>               | <b>,000</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,68±0,84 | 3,55±0,50 | <b>Z=-4,963<sup>a</sup></b> | <b>,000</b> |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,03±0,91 | 3,26±0,86 | <b>t=1,125</b>              | <b>,000</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,29±0,86 | 3,39±0,85 | <b>t=,831</b>               | <b>,000</b> |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 3,45±0,68 | 3,87±0,47 | <b>Z=-3,557<sup>a</sup></b> | <b>,000</b> |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,58±0,88 | 3,89±0,38 | <b>Z=-4,844<sup>a</sup></b> | <b>,000</b> |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,42±0,72 | 3,79±0,41 | <b>t=,852</b>               | <b>,000</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,26±0,44 | 3,84±0,37 | <b>t=,599</b>               | <b>,000</b> |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,66±0,58 | 3,82±0,39 | <b>t=,754</b>               | <b>,000</b> |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,05±0,76 | 3,66±0,48 | <b>t=,679</b>               | <b>,000</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,32±0,80 | 3,55±0,68 | <b>t=,883</b>               | <b>,000</b> |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,13±0,84 | 3,11±0,76 | <b>t=,716</b>               | <b>,000</b> |
| Geri koşturmak konusunda                                                                             | 2,32±0,70 | 3,26±0,82 | <b>t=,928</b>               | <b>,000</b> |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,05±0,69 | 3,47±0,76 | <b>t=,793</b>               | <b>,000</b> |

Gözlem Grubu sporcuların antrenörünün basketbol performanslarını değerlendirmesi, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın karşılaştırılması Tablo 2.21’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılım karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.14). Tablodan da görülebileceği gibi basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin: “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak”, “Savunma Yapmak”, “Asist Yapmak”, “Top Kontrolü”, “Oyunu Okumak”, “Oyun Kurmak”, “Penetre Yapmak”, “Sayı Atmak”, “Takımla Bütünleşme”, “Doğru Pas Verme Zamanlaması Yapmak”, “Doğru Şut Atma Zammalaması Yapmak”, “Antrenörle Uyumlu Olmak”, “Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak”, “Hızlı Hücum Yapmak”, “ Hızlı Hücumda Sayı Bulmak”, “Geri Koşmak”, “Kendime motive kaynağı olmak” maddelerinde istatistiki olarak ikinci ölçüm lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Bunun anlamı, gözlem grubu antrenörünün değerlendirmesine göre sporcuların bu beceri ve algılarında gelişim gösterdikleridir. Diğer beş maddede istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamını sporcuların birinci ölçümleri ile ikinci ölçümleri arasında olan değişikliğin istatistiki düzeyde anlamlı fark yaratacak boyutta olmamasıdır.

**Tablo 2.21: Gözlem Grubu Antrenörüne Göre Sporcu Performans Değerlendirmesi**

| Antrenörün GG sporcu değerlendirmesi<br>Algılanan Performans Ölçüleri                                | Öncesi    | Sonrası   | t / Z                       | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                             |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,36±0,75 | 3,47±0,72 | <b>Z=-5,188<sup>a</sup></b> | <b>,000</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,24±0,72 | 3,37±0,81 | <b>t=-3,674</b>             | <b>,001</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 1,92±0,70 | 3,47±0,72 | <b>t=-4,342</b>             | <b>,000</b> |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,00±0,70 | 3,21±0,77 | <b>t=-3,166</b>             | <b>,004</b> |
| Top Kontrolü                                                                                         | 2,16±0,80 | 3,26±0,89 | <b>t=-4,707</b>             | <b>,000</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 1,92±0,75 | 3,37±0,94 | <b>t=-6,000</b>             | <b>,000</b> |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 1,88±0,78 | 3,11±1,00 | <b>t=-2,551</b>             | <b>,018</b> |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,12±0,92 | 3,03±1,02 | <b>t=-4,342</b>             | <b>,000</b> |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,44±0,76 | 3,26±0,89 | <b>t=-4,648</b>             | <b>,000</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,56±0,58 | 3,55±0,50 | <b>t=-4,226</b>             | <b>,000</b> |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,04±0,88 | 3,26±0,86 | <b>t=-3,928</b>             | <b>,001</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,24±0,92 | 3,39±0,85 | <b>t=-2,918</b>             | <b>,008</b> |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,64±0,56 | 3,87±0,47 | <b>t=-5,421</b>             | <b>,000</b> |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,32±0,62 | 3,89±0,38 | <b>t=-1,445</b>             | <b>,161</b> |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,28±0,61 | 3,79±0,41 | <b>t=-2,449</b>             | <b>,022</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,08±0,49 | 3,84±0,37 | <b>t=-1,000</b>             | <b>,327</b> |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,24±0,72 | 3,82±0,39 | <b>t=-1,000</b>             | <b>,327</b> |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,36±0,49 | 3,66±0,48 | <b>t=-3,055</b>             | <b>,005</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,20±0,76 | 3,55±0,68 | <b>t=-5,099</b>             | <b>,000</b> |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,24±0,77 | 3,11±0,76 | <b>t=-4,707</b>             | <b>,000</b> |

|                                         |           |           |                 |             |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
| Geri koşmak konusunda                   | 2,32±0,80 | 3,26±0,82 | <b>t=-3,949</b> | <b>,001</b> |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme | 2,48±0,82 | 3,47±0,76 | <b>t=,272</b>   | <b>,788</b> |

Deney ve gözlem grubu antrenörünün sporcuların performanslarını değerlendirmesi birinci ölçümlerinin karşılaştırması çalışmanın başlaması ile 12 haftalık çalışmanın sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 2.22’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.13, Tablo 2.14).

Birinci ölçümlerin sonucunda tablodan da görülebileceğı gibi basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin; “Hücum Reboundu Almak”, ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinde gözlem grubu lehine “Savunma Yapmak”, “Antrenörle Uyumlu Olmak” ve “Maç İçinde Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Hızlı Toparlanmak” maddelerinde deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı deney grubu antrenörünün “Savunma Yapmak”, “Antrenörle Uyumlu Olmak” ve “Maç İçinde Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Hızlı Toparlanmak” maddelerinde kendi takım sporcularının performanslarının gözlem grubu antrenörünün sporcularının performanslarına oranla daha yüksek olmasıdır. Gözlem grubu antrenörü ise “Hücum Reboundu Almak”, ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinde, kendi sporcularının deney grubu antrenörünün sporcularına oranla daha iyi performans gösterdiği anlamına gelir.

İkinci ölçümler sonucunda performans ölçmek için kullanılan 22 maddenin; “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak”, “Savunma Yapmak”, “Asist Yapmak”, “Top Kontrolü”, “Oyunu Okumak”, “Oyun Kurmak”, “Takımla Bütünleşme”, “Doğru Pas Verme Zamanlaması”, “Doğru Şut Atma Zamanlaması Yapmak”, “Antrenörle Uyumlu Olmak”, “Takım Arkadaşlarını Motive Kaynağı Olmak”, “Kendime Motive Kaynağı Olmak”, “Sahada Heyecanı Yönetme”, “Maç İçinde Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Hızlı Toparlanmak”, “Maçı Kaybetme veya Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Tekrar Sahaya Çıkana Kadar Hızlı Toparlanmak”, “Fastbreak (Hızlı Hücum) Yapmak”, ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinin hepsinde deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı deney grubu antrenörünün bu maddelerde sporcularının daha çok gelişim gösterdiğini değerlendirmiş olmasıdır. Geriye kalan 3 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark yoktur. Bunun anlamı iki grup antrenörünün sporcuların benzer düzeyde geliştiklerini düşünmesidir.

**Tablo 2.22: Deney ve Gözlem Grubundaki Sporcuların Antrenörünün Performans Düzeylerinin Birinci ve İkinci Ölçüm Değerlerinin Kendi Deney ve Gözlem Grupları Arasında Karşılaştırılması**

| <b>Deney ve Gözlem Grubu Antrenörünün Sporcuların Performanslarını Değernendirmesinin Karşılaştırılması 1. Ölçüm</b> | <b>Deney</b>  | <b>Gözlem</b> | <b>t / Z</b>    | <b>p</b>    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|
|                                                                                                                      | <b>Ort±SS</b> | <b>Ort±SS</b> |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                                 | 2,03±0,75     | 2,36±0,75     | <b>Z=-1,985</b> | <b>,047</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                                               | 2,13±0,70     | 2,24±0,72     | t=-,592         | ,556        |
| Savunma Yapmak                                                                                                       | 2,61±0,54     | 1,92±0,70     | <b>t=4,341</b>  | <b>,000</b> |
| Asist Yapmak                                                                                                         | 2,21±0,84     | 2,00±0,70     | t=1,032         | ,306        |
| Top Kontrolü                                                                                                         | 2,05±0,76     | 2,16±0,80     | t=-,534         | ,596        |
| Oyunu Okumak                                                                                                         | 2,24±0,82     | 1,92±0,75     | t=1,545         | ,128        |
| Oyun Kurmak                                                                                                          | 2,03±0,88     | 1,88±0,78     | t=,672          | ,504        |
| Penetre Yapmak                                                                                                       | 2,08±0,81     | 2,12±0,92     | t=-,185         | ,854        |
| Sayı Atmak                                                                                                           | 2,21±0,81     | 2,44±0,76     | t=-1,135        | ,262        |
| Takımla Bütünleşme                                                                                                   | 2,68±0,84     | 2,56±0,58     | Z=-,435         | ,663        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                                          | 2,03±0,91     | 2,04±0,88     | t=-,059         | ,953        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                                    | 2,29±0,86     | 2,24±0,92     | t=,213          | ,832        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                                              | 3,45±0,68     | 2,64±0,56     | <b>Z=-4,230</b> | <b>,000</b> |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                                             | 2,58±0,88     | 2,32±0,62     | Z=-,879         | ,380        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                                         | 2,42±0,72     | 2,28±0,61     | t=,804          | ,424        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                                        | 2,26±0,44     | 2,08±0,49     | t=1,528         | ,132        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                                    | 2,66±0,58     | 2,24±0,72     | <b>t=2,529</b>  | <b>,014</b> |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak                 | 2,05±0,76     | 2,36±0,49     | t=-1,773        | ,081        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                                       | 2,32±0,80     | 2,20±0,76     | t=,568          | ,572        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                                              | 2,13±0,84     | 2,24±0,77     | t=-,514         | ,609        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                                | 2,32±0,70     | 2,32±0,80     | t=-,022         | ,983        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                                              | 2,05±0,69     | 2,48±0,82     | <b>t=-2,219</b> | <b>,030</b> |
| <b>Deney ve Gözlem Grubu Antrenörünün Sporcuların Performanslarını Değernendirmesinin Karşılaştırılması 2. Ölçüm</b> | <b>Deney</b>  | <b>Gözlem</b> | <b>t / Z</b>    | <b>p</b>    |
|                                                                                                                      | <b>Ort±SS</b> | <b>Ort±SS</b> |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                                 | 3,47±0,72     | 2,64±0,7      | <b>t=4,524</b>  | <b>,000</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                                               | 3,37±0,81     | 2,60±0,57     | <b>t=4,364</b>  | <b>,000</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                                       | 3,47±0,72     | 2,36±0,81     | <b>t=5,690</b>  | <b>,000</b> |
| Asist Yapmak                                                                                                         | 3,21±0,77     | 2,36±0,90     | <b>Z=-3,535</b> | <b>,000</b> |
| Top Kontrolü                                                                                                         | 3,26±0,89     | 2,64±0,90     | <b>t=2,696</b>  | <b>,009</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                                         | 3,37±0,94     | 2,52±0,87     | <b>t=3,600</b>  | <b>,001</b> |
| Oyun Kurmak                                                                                                          | 3,11±1,00     | 2,20±0,95     | <b>t=3,557</b>  | <b>,001</b> |
| Penetre Yapmak                                                                                                       | 3,03±1,02     | 2,56±0,96     | t=1,809         | ,075        |
| Sayı Atmak                                                                                                           | 3,26±0,89     | 3,04±0,79     | t=1,017         | ,223        |
| Takımla Bütünleşme                                                                                                   | 3,55±0,50     | 3,20±0,57     | <b>t=2,564</b>  | <b>,013</b> |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                                          | 3,26±0,86     | 2,64±0,90     | <b>t=2,753</b>  | <b>,008</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                                    | 3,39±0,85     | 2,72±0,98     | <b>Z=-2,707</b> | <b>,007</b> |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                                              | 3,87±0,47     | 3,32±0,69     | <b>Z=-3,961</b> | <b>,000</b> |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                                             | 3,89±0,38     | 2,48±0,71     | <b>t=9,063</b>  | <b>,000</b> |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                                         | 3,79±0,41     | 2,48±0,58     | <b>t=9,700</b>  | <b>,000</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                                        | 3,84±0,37     | 2,20±0,57     | <b>t=12,622</b> | <b>,000</b> |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                                    | 3,82±0,39     | 2,28±0,73     | <b>t=9,562</b>  | <b>,000</b> |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak                 | 3,66±0,48     | 2,64±0,49     | <b>t=8,160</b>  | <b>,000</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                                       | 3,55±0,68     | 2,72±0,93     | <b>t=4,073</b>  | <b>,000</b> |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                                              | 3,11±0,76     | 2,72±0,98     | t=1,749         | ,085        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                                | 3,26±0,82     | 2,96±0,79     | t=1,448         | ,153        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                                              | 3,47±0,76     | 2,44±0,71     | <b>Z=5,406</b>  | <b>,000</b> |

Deney grubu sporcularına göre sporcuların basketbol sporunda kendilerini başarılı hissettikleri durumları değerlendirmesi birinci ölçüm ile 12 haftalık sürecin sonrasındaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 2.23'te verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.15). Tablodan da görülebileceği gibi sporcuların basketbol sporunda kendilerini başarılı hissettikleri durumları ölçmek için “Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda” ve “Antrenör beni kenara aldığı zaman” dışındaki 16 durumun hiçbirinde istatistiki olarak bir anlam bulunamamıştır. Fark olan durumlarda farklılık “Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda” maddesi için ikinci ölçüm, “Antrenör beni kenara aldığı zaman” maddesi için birinci ölçüm lehinedir. Bunun anlamı deney grubu sporcularının birinci maddede kendilerini ikinci ölçümde birinci ölçüme göre daha başarılı hissederken ikinci maddede kendilerini ilk ölçüme göre daha başarısız hissetmeleridir. İstatistiki olarak fark bulunamayan maddelerde farkın deney sürecin in öncesi ve sonrası karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

**Tablo 2.23: Deney Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar**

| Sporcunun kendi kendini değerlendirmesi<br>(Deney Grubu) Başarılı Hissedilen Durumlar<br>Karşılaştırması | Öncesi    | Sonrası   | t / Z                      | p           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------------------|-------------|
|                                                                                                          | Ort±SS    | Ort±SS    |                            |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                                                            | 3,26±0,60 | 3,42±0,59 | <b>Z=1,966<sup>a</sup></b> | <b>,049</b> |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                                                              | 3,55±0,60 | 3,63±0,54 | t=-,683                    | ,499        |
| Sayı attığım zaman                                                                                       | 3,47±0,64 | 3,5±0,55  | t=-,227                    | ,822        |
| Asist yaptığım zaman                                                                                     | 3,32±0,66 | 3,37±0,58 | t=-,495                    | ,624        |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                                                                      | 2,82±0,95 | 3,03±0,88 | t=-,984                    | ,331        |
| İyi savunma yaptığım zaman                                                                               | 3,37±0,67 | 3,37±0,75 | t=,000                     | 1,000       |
| Rebound aldığım zaman                                                                                    | 3,05±0,61 | 3,08±0,81 | t=-,158                    | ,875        |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                                                                      | 3,08±0,67 | 3,11±0,86 | t=-,183                    | ,856        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                                                               | 3,50±0,60 | 3,24±0,91 | t=1,404                    | ,169        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                                                                       | 3,68±0,52 | 3,68±0,52 | t=,000                     | 1,000       |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                                                          | 3,39±0,67 | 3,34±0,66 | t=,361                     | ,720        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                                                            | 3,62±0,68 | 3,47±0,72 | t=-,927                    | ,360        |
| İlk 5 te başladığım zaman                                                                                | 3,55±0,50 | 3,47±0,72 | t=-,572                    | ,571        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                                                                | 3,50±0,55 | 3,58±0,50 | t=-,683                    | ,499        |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                                                            | 3,39±0,67 | 3,42±0,72 | t=-,162                    | ,872        |
| Top çaldığım zaman                                                                                       | 3,39±0,54 | 3,32±0,77 | t=-,595                    | ,556        |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                                                                        | 2,00±0,83 | 1,71±0,65 | <b>t=2,136</b>             | <b>,039</b> |
| Faul yaptığım zaman                                                                                      | 2,32±0,96 | 2,26±0,86 | t=-,312                    | ,756        |

Gözlem grubu sporcularına göre sporcuların basketbol sporunda kendilerini başarılı hissettikleri durumları birinci ölçüm ile 12 haftalık çalışmanın sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 2.24'de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için (Tablo 2.16) parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde

nonparametrik testler kullanılmıştır. Tablodan da görülebileceği gibi sporcuların basketbol sporunda kendilerini başarılı hissettikleri durumları ölçmek için kullandığımız durumlardan “Rakip takıma faul yaptırdığım zaman”, “Rebound aldığım zaman”, “Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman” dışındaki 15 durumun hiçbirinde istatistiki olarak bir anlam bulunamamıştır. Fark olan durumlarda farklılık ikinci ölçüm lehinedir. Bunun anlamı gözlem grubundaki sporcuların istatistiki olarak anlamlı fark olan üç madde için 12 haftalık sürecin sonunda basketbol sporu içerisinde gerçekleşen bu durumlarda kendilerini öncesine göre daha başarılı hissediyor olmalarıdır. İstatistiki olarak fark bulunamayan maddelerde farkın deney sürecin in öncesi ve sonrası karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

**Tablo 2.24: Gözlem Grubu Sporcularına Göre Sporcuların Basketbol Sporunda Kendilerini Başarılı Hissettikleri Durumlar**

| Sporcunun kendi kendini değerlendirmesi<br>(Gözlem Grubu) Başarılı Hissedilen Durumlar<br>Karşılaştırması | Öncesi    | Sonrası   | t / Z                | p           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------------|-------------|
|                                                                                                           | Ort±SS    | Ort±SS    |                      |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                                                             | 3,40±0,57 | 3,56±0,50 | t=-1,445             | ,161        |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                                                               | 3,68±0,55 | 3,76±0,43 | t=-,811              | ,425        |
| Sayı attığım zaman                                                                                        | 3,56±0,58 | 3,68±0,47 | t=-1,141             | ,265        |
| Asist yaptığım zaman                                                                                      | 3,52±0,71 | 3,72±0,54 | Z=1,460 <sup>a</sup> | ,144        |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                                                                       | 3,12±1,01 | 3,56±0,71 | <b>t=-3,381</b>      | <b>,002</b> |
| İyi savunma yaptığım zaman                                                                                | 3,56±0,71 | 3,72±0,45 | t=-1,445             | ,161        |
| Rebound aldığım zaman                                                                                     | 3,36±0,63 | 3,68±0,55 | <b>t=-2,874</b>      | <b>,008</b> |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                                                                       | 3,28±0,73 | 3,56±0,58 | <b>t=-3,055</b>      | <b>,005</b> |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                                                                | 3,52±0,82 | 3,72±0,45 | Z=-,534 <sup>b</sup> | ,594        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                                                                        | 3,72±0,54 | 3,80±0,40 | t=-,811              | ,425        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                                                           | 3,56±0,65 | 3,64±0,49 | t=-,811              | ,425        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                                                             | 3,72±0,54 | 3,72±0,45 | Z=-,863 <sup>b</sup> | ,388        |
| İlk 5 te başladığım zaman                                                                                 | 3,56±0,71 | 3,64±0,70 | Z=-,194 <sup>b</sup> | ,847        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                                                                 | 3,48±0,71 | 3,60±0,57 | t=-,901              | ,376        |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                                                             | 3,56±0,50 | 3,76±0,52 | Z=-,787 <sup>a</sup> | ,431        |
| Top çaldığım zaman                                                                                        | 3,48±0,58 | 3,72±0,54 | Z=-,454 <sup>a</sup> | ,650        |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                                                                         | 2,36±0,95 | 2,36±0,75 | t=,000               | 1,000       |
| Faul yaptığım zaman                                                                                       | 2,60±0,95 | 2,60±0,64 | t=,000               | 1,000       |

Deney ve gözlem grubu sporcularının basketbol sporu içinde kendilerini başarılı hissettikleri durumları değerlendirmesinin birinci ölçümlerinin karşılaştırması çalışmanın başlaması ile 12 haftalık çalışmanın sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 2.25’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.15, Tablo 2.16).

Birinci ölçümler sonucunda iki grup sporcularının basketbol sporu içinde kendilerini başarılı hissettikleri durumlar birbirleri ile karşılaştırıldığı zaman istatistiki olarak anlamlı fark

bulunamamıştır. Bunun sebebi iki grup sporcularının da birbirlerine benzer cevaplar vermiş olmasıdır.

İkinci ölçümler sonucundaiki grup sporcularının basketbol sporu içinde kendilerini başarılı hissettikleri durumlar birbirleri ile karşılaştırıldığı zaman, başarılı hissedilen durumları ölçmek için kullandığımız 18 maddenin; “Asist yaptığım zaman”, “Rakip takıma faul yaptırdığım zaman”, “İyi savunma yaptığım zaman”, “Rebound aldığım zaman”, “Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman”, “Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman”, “Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman”, “Top çaldığım zaman”, “Antrenör beni kenara aldığı zaman” maddelerinde gözlem grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı gözlem grubu sporcularının, istatistiki olarak anlamlı fark olan bu maddelerde kendilerini deney grubu sporcularına oranla daha başarılı hissediyor olmalarıdır. Bu maddeler dışında maddelerde istatistiki olarak anlamlı bir fark yoktur. Bunun anlamı iki grup sporcularının bu durumlarda kendilerini başarılı hissettikleri durumlara verdikleri cevapların birbirlerine yakın olması ve istatistiki olarak anlamlı bir fark meydana gelmemesidir.

**Tablo 2.25: Sporcuların Kendilerini Başarılı Hissedikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Karşılaştırılması**

| Birinci Ölçümlere Göre Başarılı Hissedilen Durumlar | Deney     | Gözlem    | t / Z    | p    |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                     | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda       | 3,26±0,60 | 3,40±0,57 | Z=-,878  | ,380 |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman         | 3,55±0,60 | 3,68±0,55 | t=-,846  | ,401 |
| Sayı attığım zaman                                  | 3,47±0,64 | 3,56±0,58 | t=-,538  | ,592 |
| Asist yaptığım zaman                                | 3,32±0,66 | 3,52±0,71 | t=-1,161 | ,250 |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                 | 2,82±0,95 | 3,12±1,01 | t=-1,208 | ,232 |
| İyi savunma yaptığım zaman                          | 3,37±0,67 | 3,56±0,71 | t=-1,079 | ,285 |
| Rebound aldığım zaman                               | 3,05±0,61 | 3,36±0,63 | t=-1,917 | ,060 |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                 | 3,08±0,67 | 3,28±0,73 | t=-1,117 | ,268 |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman          | 3,50±0,60 | 3,52±0,82 | Z=-,398  | ,691 |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                  | 3,68±0,52 | 3,72±0,54 | t=-,261  | ,795 |
| Seyirci beni desteklediği zaman                     | 3,39±0,67 | 3,56±0,65 | t=-,960  | ,341 |
| Ailem beni desteklediği zaman                       | 3,62±0,68 | 3,72±0,54 | Z=-,507  | ,612 |
| İlk 5 te başladığım zaman                           | 3,55±0,50 | 3,56±0,71 | Z=-,541  | ,589 |
| Oyunda süre aldığım zaman                           | 3,50±0,55 | 3,48±0,71 | t=,124   | ,901 |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman       | 3,39±0,67 | 3,56±0,50 | Z=-,832  | ,406 |
| Top çaldığım zaman                                  | 3,39±0,54 | 3,48±0,58 | t=-,588  | ,558 |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                   | 2,00±0,83 | 2,36±0,95 | t=-1,580 | ,119 |
| Faul yaptığım zaman                                 | 2,32±0,96 | 2,60±0,95 | t=-1,150 | ,255 |

| İkinci Ölçümlere Göre Başarılı Hissedilen Durumlar | Deney     | Gözlem    | t / Z    | p    |
|----------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                    | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda      | 3,42±0,59 | 3,56±0,50 | Z=-,832  | ,406 |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman        | 3,63±0,54 | 3,76±0,43 | t=-1,038 | ,304 |
| Sayı attığım zaman                                 | 3,5±0,55  | 3,68±0,47 | t=-1,371 | ,176 |
| Asist yaptığım zaman                               | 3,37±0,58 | 3,72±0,54 | Z=-2,504 | ,012 |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                | 3,03±0,88 | 3,56±0,71 | t=-2,524 | ,014 |

|                                               |           |           |          |      |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
| İyi savunma yaptığım zaman                    | 3,37±0,75 | 3,72±0,45 | t=-2,307 | ,024 |
| Rebound aldığım zaman                         | 3,08±0,81 | 3,68±0,55 | t=-3,212 | ,002 |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman           | 3,11±0,86 | 3,56±0,58 | t=-2,307 | ,024 |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman    | 3,24±0,91 | 3,72±0,45 | t=-2,773 | ,007 |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman            | 3,68±0,52 | 3,80±0,40 | t=-,932  | ,355 |
| Seyirci beni desteklediği zaman               | 3,34±0,66 | 3,64±0,49 | t=-1,913 | ,060 |
| Ailem beni desteklediği zaman                 | 3,47±0,72 | 3,72±0,45 | Z=-1,290 | ,197 |
| İlk 5 te başladığım zaman                     | 3,47±0,72 | 3,64±0,70 | Z=-1,137 | ,256 |
| Oyunda süre aldığım zaman                     | 3,58±0,50 | 3,60±0,57 | Z=-,346  | ,729 |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman | 3,42±0,72 | 3,76±0,52 | Z=-2,030 | ,042 |
| Top çaldığım zaman                            | 3,32±0,77 | 3,72±0,54 | Z=-2,273 | ,023 |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman             | 1,71±0,65 | 2,36±0,75 | t=-3,622 | ,001 |
| Faul yaptığım zaman                           | 2,26±0,86 | 2,60±0,64 | t=-1,671 | ,100 |

Tablo 2.26'da, Demografik değişkenler ve Ergen Sporcularda Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeği çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere nonparametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.26: Demografik Değişkenler ve ECBZBMFÖ Alt Faktörleri Basıklık Çarpıklık Değerleri**

| Demografik Değişkenler ve ECBZBMFÖ Alt Faktörleri | Deney Grubu                   |               | Gözlem Grubu  |              |
|---------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                   | Skewness                      | Kurtosis      | Skewness      | Kurtosis     |
| Azim Çaba                                         | -,831                         | -,340         | -,902         | ,388         |
| Keyif Alma                                        | <b>-1,729</b>                 | <b>1,564</b>  | <b>-2,823</b> | <b>8,305</b> |
| Duygu ve İdealleri Paylaşmak                      | -,688                         | -,653         | -1,037        | 1,397        |
| Basketbolla Özdeşleşme                            | -,976                         | -,104         | -1,087        | ,036         |
| Takıma Bağlılık                                   | -1,056                        | ,427          | -,221         | -1,076       |
| Cinsiyet                                          | <b>,110</b>                   | <b>-2,102</b> | -,435         | -1,976       |
| Kategori                                          | -1,697                        | ,926          | ,435          | -1,976       |
| Aile Geliri                                       | -,201                         | -,340         | -,220         | -1,280       |
| Demografik Değişkenler ve ECBZBMFÖ Alt Faktörleri | Deney ve Gözlem Grubu Beraber |               |               |              |
|                                                   | Skewness                      |               | Kurtosis      |              |
| Azim Çaba                                         | -,908                         |               | -,004         |              |
| Keyif Alma                                        | <b>-2,020</b>                 |               | <b>2,890</b>  |              |
| Duygu ve İdealleri Paylaşmak                      | -,942                         |               | ,099          |              |
| Basketbolla Özdeşleşme                            | -1,103                        |               | ,314          |              |
| Takıma Bağlılık                                   | -,745                         |               | -,213         |              |
| Cinsiyet                                          | <b>-,098</b>                  |               | <b>-2,057</b> |              |
| Kategori                                          | -,648                         |               | -1,633        |              |
| Aile Geliri                                       | -,198                         |               | -,723         |              |

Tablo 2.27'de Ergen Sporcularda Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin deney ve gözlem grubu olarak karşılaştırılması verilmiştir. Karşılaştırma sonucu maddelerde istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan farkın cinsiyet karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

**Tablo 2.27: ECBZBMFÖ Alt Faktörlerinin Deney ve Gözlem Grubuna Göre Karşılaştırılması**

| ECBZBMFÖ Alt Faktörleri      | Deney Grubu | Gözlem Grubu | t/Z     | p    |
|------------------------------|-------------|--------------|---------|------|
| Azim Çaba                    | 4,26±0,68   | 4,41±0,53    | t=-,904 | ,369 |
| Keyif Alma                   | 4,75±0,45   | 4,83±0,35    | Z=-,353 | ,724 |
| Duygu ve İdealleri Paylaşmak | 4,00±0,92   | 4,32±0,58    | t=1,689 | ,096 |
| Basketbolla Özdeşleşme       | 4,26±0,76   | 4,46±0,55    | t=1,067 | ,290 |
| Takıma Bağlılık              | 4,50±0,54   | 4,42±0,49    | t=-,591 | ,557 |

Tablo 2.28’de Ergen Sporcularda Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin deney ve gözlem grubu olarak cinsiyete göre karşılaştırılması verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılım değişkenler için parametrik, normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.26).

ECBZBMFÖ Alt faktörlerini cinsiyete göre karşılaştırıldığı zaman, “Azim Çaba” ve “Keyif Alma” maddelerinde erkeklerin lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bunun anlamı erkek sporcuların kadın sporculara göre bu iki maddede basketbol sporunu yapmaya daha fazla motive oluyor olmasıdır. Kalan üç maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan farkın cinsiyet karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

Deney grubunun kendi içerisinde cinsiyete göre karşılaştırmasına baktığımız zaman, hiçbir maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan farkın cinsiyet karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

Gözlem grubunun kendi içerisinde cinsiyete göre karşılaştırmasını incelediğimizde, “Azim Çaba”, “Duygu ve İdaelleri Paylaşmak” ve “Basketbol ile Özdeşleşme” alt boyutlarında istatistiki olarak erkeklerin lehine anlamlı fark vardır. Bunun anlamı bu maddelerin gözlem grubundaki erkek sporcuları kadın sporculara göre daha çok motive ediyor olmasıdır. Kalan iki maddede istatistiki olarak bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan farkın cinsiyet karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

**Tablo 2.28: ECBZBMFÖ Alt Faktörlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| ECBZBMFÖ Alt Faktörleri                  | Erkek     | Kadın     | t/Z      | p    |
|------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
| Azim Çaba                                | 4,54±0,58 | 4,12±0,61 | t=2,722  | ,008 |
| Keyif Alma                               | 4,91±0,20 | 4,65±0,51 | Z=-1,984 | ,047 |
| Duygu ve İdealleri Paylaşmak             | 4,20±0,86 | 4,06±0,77 | t=-,676  | ,502 |
| Basketbolla Özdeşleşme                   | 4,45±0,75 | 4,25±0,63 | t=1,146  | ,256 |
| Takıma Bağlılık                          | 4,46±0,55 | 4,46±0,49 | t=-,023  | ,982 |
| Deney Grubu Cinsiyete Göre Karşılaştırma | Erkek     | Kadın     | t/Z      | p    |
| Azim Çaba                                | 4,40±0,65 | 4,11±0,70 | t=1,334  | ,191 |
| Keyif Alma                               | 4,92±0,11 | 4,55±0,59 | Z=-1,283 | ,200 |
| Duygu ve İdealleri Paylaşmak             | 3,98±0,95 | 4,02±0,9  | t=-,139  | ,890 |
| Basketbolla Özdeşleşme                   | 4,31±0,87 | 4,22±0,65 | t=-,357  | ,723 |

|                                                  |              |              |                |             |
|--------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
| <b>Takıma Bağlılık</b>                           | 4,50±0,56    | 4,50±0,54    | t=,000         | 1,000       |
| <b>Gözlem Grubu Cinsiyete Göre Karşılaştırma</b> | <b>Erkek</b> | <b>Kadın</b> | <b>t/Z</b>     | <b>p</b>    |
| <b>Azım Çaba</b>                                 | 4,81±0,29    | 4,14±0,50    | <b>t=3,750</b> | <b>,001</b> |
| <b>Keyif Alma</b>                                | 4,90±0,31    | 4,78±0,38    | Z=-1,684       | ,092        |
| <b>Duygu ve İdealleri Paylaşmak</b>              | 4,64±0,38    | 4,10±0,60    | <b>t=2,466</b> | <b>,022</b> |
| <b>Basketbolla Özdeşleşme</b>                    | 4,72±0,29    | 4,28±0,61    | <b>t=2,379</b> | <b>,027</b> |
| <b>Takıma Bağlılık</b>                           | 4,40±0,56    | 4,43±0,45    | t=-,162        | ,873        |

Deney Grubu sporcuların basketbolda kendilerini algılama performansları, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.29’da verilmiştir. Deney grubu cinsiyete göre olan karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılmadığı için nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.11-Tablo 2.26).

Birinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Asist Yapmak” , “Top Kontrolü”, “Oyunu Okumak”, “Sayı Atmak”, “Doğru Şut Atma Zamanlaması Yapmak” ve “Kendime Motive Kaynağı Olmak” maddelerinde kadın sporcuların lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bunun anlamı deney grubu sporcularından kadın sporcuların erkek sporculara oranla kendi algıladıkları performanslarında daha çok gelişme hissetmeleridir. Bu maddeler dışında kalan 16 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan farkın cinsiyet karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

İkinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak” ve “Savunma Yapmak” maddelerinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ve bu fark kadınların lehinedir. Bunun anlamı kadın sporcuların bu maddelerde kendilerini erkeklere göre daha başarılı buluyor olmalarıdır. Bu maddeler dışında kalan 19 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan farkın cinsiyet karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

Buna göre, zihinsel antrenman uygulayan kadın ve erkek sporcuların birinci ve ikinci ölçümlerindeki performans değişimlerinin genel olarak benzer olduğu söylenebilir. Birinci ölçümde kadın sporcular lehine anlamlı fark bulunan “Asist Yapmak,” “Top Kontrolü,” “Oyunu Okumak,” “Sayı Atmak,” “Doğru Şut Atma Zamanlaması Yapmak” ve “Kendime Motive Kaynağı Olmak” maddelerinde, ikinci ölçümde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, erkek sporcuların bu alanlarda zihinsel antrenman sürecinde önemli bir gelişim kaydettiğini ve performans farkını kapattığını göstermektedir. İkinci ölçümde ise kadın sporcular lehine anlamlı fark bulunan “Hücum Reboundu Almak,” “Savunma Reboundu Almak” ve “Savunma Yapmak” maddeleridir. Geri kalan maddelerde ise birinci ve ikinci ölçümler arasında cinsiyetler

arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, kadın ve erkek sporcuların zihinsel antrenman sonrası performans değişimlerinin büyük ölçüde benzer olduğunu ve H3 hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

**Tablo 2.29:Deney Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Cinsiyete Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması Birinci Ölçüm                     | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,20±0,52 | 2,28±0,46 | Z=-,426         | ,670        |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,25±0,55 | 2,11±0,47 | Z=-,867         | ,386        |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 2,35±0,58 | 2,61±0,69 | Z=-1,287        | ,198        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,40±0,50 | 2,94±0,53 | <b>Z=-2,865</b> | <b>,004</b> |
| Top Kontrolü                                                                                         | 2,20±0,41 | 2,67±0,76 | <b>Z=-2,338</b> | <b>,019</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 2,00±0,64 | 2,44±0,61 | <b>Z=-2,076</b> | <b>,038</b> |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 2,15±0,67 | 2,50±0,70 | Z=-1,465        | ,143        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,40±0,59 | 2,78±0,64 | Z=-1,895        | ,058        |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,30±0,57 | 2,89±0,67 | <b>Z=-2,581</b> | <b>,010</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,60±0,50 | 2,89±0,9  | Z=-1,217        | ,224        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,30±0,73 | 2,39±0,69 | Z=-,376         | ,707        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,20±0,61 | 2,78±0,73 | <b>Z=-2,558</b> | <b>,011</b> |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,75±0,55 | 2,78±0,73 | Z=-,016         | ,987        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,75±0,44 | 2,72±0,46 | Z=-,192         | ,848        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,50±0,51 | 2,94±0,72 | <b>Z=-2,325</b> | <b>,020</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,20±0,52 | 2,56±0,70 | Z=-1,786        | ,074        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,50±0,51 | 2,44±0,51 | Z=-,338         | ,735        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,60±0,75 | 2,83±0,51 | Z=-,925         | ,355        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,30±0,47 | 2,61±0,69 | Z=-1,721        | ,085        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,50±0,76 | 2,56±0,70 | Z=-,161         | ,872        |
| Geri koşturmak konusunda                                                                             | 2,65±0,74 | 2,72±0,46 | Z=-,389         | ,697        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,30±0,86 | 2,50±0,70 | Z=-,677         | ,498        |

| (DG) Cinsiyete Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması İkinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                                 | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                            | 3,80±0,52 | 3,28±0,46 | <b>Z=-3,269</b> | <b>,001</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                          | 3,70±0,47 | 3,33±0,48 | <b>Z=-2,230</b> | <b>,026</b> |
| Savunma Yapmak                                                                  | 3,80±0,41 | 4,00±0,00 | <b>Z=-1,979</b> | <b>,048</b> |
| Asist Yapmak                                                                    | 3,55±0,51 | 3,78±0,42 | Z=-1,458        | ,145        |
| Top Kontrolü                                                                    | 3,80±0,41 | 3,61±0,50 | Z=-1,265        | ,206        |
| Oyunu Okumak                                                                    | 3,60±0,50 | 3,44±0,61 | Z=-,739         | ,460        |
| Oyun Kurmak                                                                     | 3,55±0,68 | 3,72±0,57 | Z=-,864         | ,387        |
| Penetre Yapmak                                                                  | 3,55±0,51 | 3,61±0,50 | Z=-,376         | ,707        |
| Sayı Atmak                                                                      | 3,90±0,30 | 3,78±0,42 | Z=-1,018        | ,309        |
| Takımla Bütünleşme                                                              | 3,85±0,36 | 3,83±0,38 | Z=-,139         | ,890        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                     | 3,65±0,48 | 3,61±0,50 | Z=-,245         | ,807        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                               | 3,70±0,47 | 3,72±0,57 | Z=-,420         | ,675        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                         | 3,85±0,36 | 4,00±0,00 | Z=-1,689        | ,091        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                        | 3,90±0,30 | 4,00±0,00 | Z=-1,360        | ,174        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                    | 4,00±0,00 | 3,89±0,32 | Z=-1,511        | ,131        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                   | 3,80±0,41 | 3,67±0,59 | Z=-,633         | ,527        |

|                                                                                                      |           |           |          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 4,00±0,00 | 3,83±0,51 | Z=-1,511 | ,131 |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 3,95±0,22 | 3,94±0,23 | Z=-,076  | ,940 |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,80±0,41 | 3,67±0,48 | Z=-,920  | ,358 |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,40±0,59 | 3,39±0,60 | Z=-,049  | ,961 |
| Geri koşturmak konusunda                                                                             | 3,70±0,47 | 3,67±0,48 | Z=-,218  | ,828 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,50±0,68 | 3,44±0,61 | Z=-,430  | ,667 |

Gözlem Grubu sporcuların basketbolda kendilerini algılama performansları, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.30’da verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik, normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.12, Tablo 2.26).

Birinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak”, “Oyunu Kurmak”, “Penetre Yapmak”ve “Sayı Atmak” maddelerinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ve bu farklar erkek sporcuların lehinedir. Bunun anlamı erkek sporcuların kadın sporculara oranla kendi algılanan performanslarında daha çok gelişme göstermeleridir. Bu maddeler dışında kalan 17 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan farkın cinsiyet karşılaştırılmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmayacak şekilde olmasıdır.

İkinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Hücum Reboundu Almak” , “Savunma Reboundu Almak” ve “Penetre Yapmak” maddelerinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ve fark erkek sporcuların lehinedir. Bu fark erkek sporcuların kadın sporculara oranla kendilerini algıladıkları performansta daha çok gelişmiş olduklarını düşünmeleridir. Bu maddeler dışında kalan 19 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı erkek ve kadın sporculardaki değişimde istatistiki olarak anlamlı farkın olmadığıdır.

**Tablo 2.30:Gözlem Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (GG) Sporcuların Cinsiyete Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Karşılaştırılması | Erkek    | Kadın     | t / Z   | p    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|------|
|                                                                                    | Ort±SS   | Ort±SS    |         |      |
| Hücum Reboundu Almak                                                               | 3,5±0,85 | 2,73±0,45 | t=2,611 | ,022 |
| Savunma Reboundu Almak                                                             | 3,4±0,96 | 2,60±0,50 | t=2,713 | ,012 |
| Savunma Yapmak                                                                     | 2,8±0,42 | 2,53±0,74 | t=1,141 | ,266 |
| Asist Yapmak                                                                       | 3,4±0,51 | 3,27±0,79 | Z=-,191 | ,849 |
| Top Kontrolü                                                                       | 3,2±0,63 | 3,00±0,92 | t=-,595 | ,558 |
| Oyunu Okumak                                                                       | 3,0±0,66 | 2,67±0,72 | t=1,163 | ,257 |
| Oyun Kurmak                                                                        | 3,6±0,51 | 2,73±0,70 | t=3,333 | ,003 |
| Penetre Yapmak                                                                     | 3,9±0,31 | 3,20±0,56 | t=3,572 | ,002 |
| Sayı Atmak                                                                         | 4,0±0,00 | 3,27±0,59 | t=4,785 | ,000 |

|                                                                                                      |          |           |          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|-------|
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,7±0,67 | 2,80±0,77 | t=-,332  | ,743  |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 3,5±0,52 | 3,00±0,65 | t=2,015  | ,056  |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 3,5±0,52 | 3,27±0,79 | Z=-,611  | ,541  |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,6±0,51 | 2,53±0,51 | t=,316   | ,755  |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,8±0,63 | 2,93±0,59 | t=-,536  | ,597  |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,4±0,51 | 2,53±0,83 | t=-,450  | ,657  |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,1±0,31 | 2,33±0,48 | t=-1,451 | ,160  |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,6±0,51 | 2,47±0,83 | t=,450   | ,657  |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,8±0,63 | 2,47±0,51 | t=1,446  | ,162  |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,2±0,91 | 2,87±0,64 | t=1,072  | ,295  |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,3±0,67 | 3,00±0,53 | t=1,238  | ,228  |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 3,2±0,91 | 3,20±0,56 | t=,000   | 1,000 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,1±1,10 | 3,07±1,10 | t=,074   | ,941  |

| (GG) Cinsiyete Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması İkinci Ölçüm                      | Erkek     | Kadın     | t / Z          | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 3,60±0,69 | 2,8±0,56  | <b>t=3,168</b> | <b>,004</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 3,60±0,69 | 2,73±0,45 | <b>t=3,760</b> | <b>,001</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 3,00±0,00 | 2,67±0,72 | t=1,784        | ,096        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 3,60±0,51 | 3,27±0,79 | Z=-1,068       | ,286        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 3,60±0,51 | 3,33±0,81 | t=1,163        | ,257        |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 3,10±0,56 | 2,80±0,56 | t=1,304        | ,205        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 3,60±0,69 | 3,07±0,45 | t=2,127        | ,051        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 3,80±0,42 | 3,20±0,56 | <b>t=2,877</b> | <b>,009</b> |
| Sayı Atmak                                                                                           | 3,80±0,42 | 3,60±0,50 | t=1,070        | ,296        |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 3,10±0,87 | 2,93±0,79 | t=,492         | ,627        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 3,50±0,70 | 3,33±0,61 | t=,624         | ,539        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 3,90±0,31 | 3,60±0,73 | Z=-1,074       | ,283        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 3,00±0,47 | 2,67±0,48 | t=1,708        | ,103        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,90±0,56 | 3,00±0,75 | t=-,356        | ,725        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,90±0,31 | 2,67±0,72 | t=1,101        | ,284        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,70±0,48 | 2,53±0,51 | t=,811         | ,426        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,30±0,48 | 2,67±0,61 | t=-1,580       | ,128        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 3,10±0,56 | 2,80±0,56 | t=1,304        | ,205        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,60±0,51 | 3,47±0,64 | t=,549         | ,588        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,50±0,52 | 3,20±0,77 | t=1,067        | ,297        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 3,50±0,70 | 3,33±0,72 | t=,569         | ,575        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,70±0,82 | 3,20±1,01 | t=-1,297       | ,500        |

Deney Grubu sporcuların antrenörünün basketbol performanslarını değerlendirmesi, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.31’da verilmiştir. Deney grubu sporcuların cinsiyete göre olan karşılaştırmasında değişkenler normallik varsayımına uygun dağılmadığı için nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.13-Tablo 2.26).

Birinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak”, “Oyun Kurmak”, “Takımla Bütünleşme”, “Doğru Pas Verme Zamanlaması Yapmak”, “Doğru Şut Atma Zamanlaması Yapmak” ve “Kendime Motive Kaynağı Olmak”, “Maç İçinde Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Hızlı Toparlanmak” ve “Fastbreakte (Hızlı Hücumda) Sayı Bulmak” maddelerinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ve bu maddelerin tümü kadın sporcuların lehinedir. Bunun anlamı bu maddelerde değişimin antrenörlerinin değerlendirmesine göre kadın sporcuların erkeklere oranla daha fazla gelişmiş olmalarıdır. Bu maddeler dışında kalan 13 maddede istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamı erkek ve kadın sporcularda değişimin istatistiki olarak anlamlı fark yaratmayacak şekilde değişmiş olmasıdır.

İkinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Hücum Reboundu Almak”, “Top Kontrolü” ve “Sayı Atmak” maddelerinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ve bu fark erkek sporcuların lehinedir. Bunun anlamı bu maddelerde erkek sporcuların kadın sporculara göre antrenörlerinin değerlendirmesi sonucunda daha fazla gelişme gösterdiğiidir. Bu maddeler dışında kalan 19 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı erkek ve kadın sporculardaki değişimde istatistiki olarak anlamlı farkın olmadığıdır.

**Tablo 2.31: Deney Grubu Antrenörün Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Performans Değerlendirmesi Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (DG-Ant) Cinsiyete Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması Birinci Ölçüm                 | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 1,75±0,44 | 2,33±0,90 | <b>Z=-2,434</b> | <b>,015</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 1,90±0,71 | 2,39±0,60 | <b>Z=-2,108</b> | <b>,035</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 2,50±0,60 | 2,72±0,46 | Z=-1,164        | ,245        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,00±0,72 | 2,44±0,92 | Z=-1,554        | ,120        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 1,85±0,74 | 2,28±0,75 | Z=-1,718        | ,086        |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 2,05±0,68 | 2,44±0,92 | Z=-1,582        | ,114        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 1,70±0,73 | 2,39±0,91 | <b>Z=-2,334</b> | <b>,020</b> |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 1,85±0,81 | 2,33±0,76 | Z=-1,817        | ,069        |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,10±0,85 | 2,33±0,76 | Z=-1,029        | ,304        |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,40±0,59 | 3,00±0,97 | <b>Z=-2,116</b> | <b>,034</b> |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 1,50±0,51 | 2,61±0,91 | <b>Z=-3,723</b> | <b>,000</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 1,95±0,88 | 2,67±0,68 | <b>Z=-2,635</b> | <b>,008</b> |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 3,45±0,60 | 3,44±0,78 | Z=-,279         | ,780        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,30±0,65 | 2,89±1,02 | Z=-1,887        | ,059        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,10±0,64 | 2,78±0,64 | <b>Z=-3,139</b> | <b>,002</b> |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,15±0,36 | 2,39±0,50 | Z=-1,648        | ,099        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,45±0,60 | 2,89±0,47 | <b>Z=-2,296</b> | <b>,022</b> |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,00±0,56 | 2,11±0,96 | Z=-,098         | ,922        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,20±0,83 | 2,44±0,78 | Z=-,964         | ,335        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 1,80±0,76 | 2,50±0,78 | <b>Z=-2,622</b> | <b>,009</b> |

|                                         |           |           |          |      |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
| Geri koşmak konusunda                   | 2,15±0,58 | 2,50±0,78 | Z=-1,626 | ,104 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme | 1,90±0,55 | 2,22±0,80 | Z=-1,479 | ,139 |

| (DG-Ant) Cinsiyete Göre Algılanan Performans limleri Karşılaştırması İkinci lm                  | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 3,70±0,65 | 3,22±0,73 | <b>Z=-2,317</b> | <b>,021</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 3,40±0,88 | 3,33±0,76 | Z=-,494         | ,621        |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 3,45±0,82 | 3,50±0,61 | Z=-,151         | ,880        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 3,15±0,87 | 3,28±0,66 | Z=-,345         | ,730        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 3,50±0,82 | 3,00±0,90 | <b>Z=-2,008</b> | <b>,045</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 3,30±0,92 | 3,44±0,98 | Z=-,544         | ,587        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 3,05±0,99 | 3,17±1,04 | Z=-,365         | ,715        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 3,20±1,00 | 2,83±1,04 | Z=-1,151        | ,250        |
| Sayı Atmak                                                                                           | 3,60±0,59 | 2,89±1,02 | <b>Z=-2,326</b> | <b>,020</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 3,60±0,50 | 3,50±0,51 | Z=-,611         | ,541        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 3,35±0,81 | 3,17±0,92 | Z=-,637         | ,524        |
| Doğru şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 3,35±0,98 | 3,44±0,70 | Z=-,100         | ,920        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 4,00±0,00 | 3,72±0,66 | Z=-1,876        | ,061        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 3,90±0,44 | 3,89±0,32 | Z=-,625         | ,532        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 3,90±0,30 | 3,67±0,48 | Z=-1,738        | ,082        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 3,85±0,36 | 3,83±0,38 | Z=-,139         | ,890        |
| Ma içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 3,90±0,30 | 3,72±0,46 | Z=-1,393        | ,164        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 3,80±0,41 | 3,50±0,51 | Z=-1,921        | ,055        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,75±0,55 | 3,33±0,76 | Z=-1,938        | ,053        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,00±0,64 | 3,22±0,87 | Z=-1,212        | ,225        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 3,40±0,82 | 3,11±0,83 | Z=-1,205        | ,228        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,65±0,67 | 3,28±0,82 | Z=-1,717        | ,086        |

Gözlem Grubundaki sporcularının Antrenörünün basketbol performanslarını değerlendirmesi, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.32’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.14, Tablo 2.26). Birinci ölçümlerin hiçbirinde istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı erkek ve kadın sporcularda değişimin istatistiki olarak anlamlı fark yaratmayacak şekilde değişmiş olmasıdır.

İkinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştımında “Sayı Atmak” maddesinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunurken, bu maddeler dışında kalan 21 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. “Sayı Atmak” maddesindeki farklılık kadın sporcuların lehinedir. Bunun anlamı antrenörün değerlendirmesine göre kadınların sayı atmak konusunda erkeklere oranla daha fazla gelişme kaydettikleridir. Diğer maddelerdeki farkın olmaması ise erkek ve kadın sporcularda değişimin istatistiki olarak anlamlı fark yaratmayacak şekilde değişmiş olmasıdır.

**Tablo 2.32 Gözlem Grubu Antrenörün Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Performans Değerlendirmesi Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (GG-Ant) Cinsiyete Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması Birinci Ölçüm                 | Erkek     | Kadın     | t / Z    | p     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |          |       |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,40±1,07 | 2,33±0,48 | Z=-,328  | ,743  |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,00±0,81 | 2,40±0,63 | t=-1,380 | ,181  |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 1,90±0,56 | 1,93±0,79 | t=-,114  | ,910  |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,00±0,47 | 2,00±0,84 | t=,000   | 1,000 |
| Top Kontrolü                                                                                         | 1,90±0,87 | 2,33±0,72 | t=-1,349 | ,190  |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 1,70±0,67 | 2,07±0,79 | t=-1,193 | ,245  |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 1,60±0,69 | 2,07±0,79 | t=-1,501 | ,147  |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 1,90±0,87 | 2,27±0,96 | t=-,967  | ,344  |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,50±0,70 | 2,40±0,82 | t=,313   | ,757  |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,60±0,69 | 2,53±0,51 | t=,275   | ,786  |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 1,80±0,91 | 2,20±0,86 | t=-1,108 | ,280  |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,00±1,05 | 2,40±0,82 | t=-1,061 | ,300  |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,80±0,42 | 2,53±0,64 | t=1,256  | ,222  |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,40±0,51 | 2,27±0,70 | t=,513   | ,613  |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,30±0,67 | 2,27±0,59 | t=,130   | ,897  |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,20±0,63 | 2,00±0,37 | t=,899   | ,385  |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,40±0,84 | 2,13±0,64 | t=,899   | ,378  |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,30±0,48 | 2,40±0,50 | t=-,492  | ,627  |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,10±0,56 | 2,27±0,88 | t=-,526  | ,604  |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,10±0,56 | 2,33±0,90 | t=-,795  | ,435  |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 2,30±0,82 | 2,33±0,81 | t=-,100  | ,921  |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,60±0,84 | 2,40±0,82 | t=,587   | ,563  |

| (GG-Ant) Cinsiyete Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması İkinci Ölçüm                  | Erkek     | Kadın     | t / Z          | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,50±0,85 | 2,73±0,59 | Z=-1,160       | ,246        |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,40±0,51 | 2,73±0,59 | t=,247         | ,806        |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 2,30±0,67 | 2,40±0,91 | t=-,209        | ,835        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,30±0,67 | 2,40±1,05 | t=-,501        | ,619        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 2,40±0,69 | 2,80±1,01 | t=1,777        | ,084        |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 2,40±0,51 | 2,60±1,05 | t=-,467        | ,643        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 2,00±0,66 | 2,33±1,11 | t=-,352        | ,727        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,60±0,69 | 2,53±1,12 | t=1,103        | ,277        |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,90±0,73 | 3,13±0,83 | <b>t=2,580</b> | <b>,016</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 3,30±0,48 | 3,13±0,64 | t=,606         | ,549        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,80±0,78 | 2,53±0,99 | t=,651         | ,519        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,60±0,96 | 2,80±1,01 | t=-,336        | ,739        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 3,50±0,52 | 3,20±0,77 | t=1,761        | ,096        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,80±0,63 | 2,27±0,70 | t=,087         | ,931        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,70±0,67 | 2,33±0,48 | t=1,748        | ,091        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,60±0,51 | 1,93±0,45 | t=,137         | ,892        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,50±0,85 | 2,13±0,64 | t=1,382        | ,177        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,50±0,52 | 2,73±0,45 | t=1,973        | ,057        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,60±0,51 | 2,80±1,14 | t=1,906        | ,066        |

|                                         |           |           |         |      |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|---------|------|
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak | 2,60±0,51 | 2,80±1,20 | t=-,893 | ,378 |
| Geri koşmak konusunda                   | 2,60±0,69 | 3,20±0,77 | t=1,076 | ,289 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme | 2,70±0,67 | 2,27±0,70 | t=1,531 | ,135 |

Deney Grubu sporcuların basketbolda kendilerini başarılı hissettikleri durumlar, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık çalışmanın sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.33’de verilmiştir. Deney grubu cinsiyete göre olan karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılmadığı için nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.15-Tablo 2.26).

Birinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Antrenörüm beni desteklediği zaman” ve “Ailem beni desteklediği zaman” maddelerinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ve bu fark erkek sporcuların lehinedir. Bunun anlamı erkek sporcuların kadınlara oranla bu durumlar karışında kendilerini daha başarılı olarak hissediyor olmalarıdır. Bu maddeler dışında kalan 16 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı bu maddelerde olan değişimlerin istatistiki olarak anlam yaratacak düzeyde olmamasıdır.

İkinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında 18 maddenin, “Ailem Beni Desteklediği Zaman” Ve “Rebound Aldığım Zaman” maddelerinde erkek sporcuların lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı erkek sporcuların anlamlı fark olan durumlarda kendilerini kadın sporculara oranla daha başarılı hissediyor olmalarıdır. Geriye kalan 16 maddede istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamı 12 haftalık sürecin sonunda sporcuların kendilerini başarılı hissettikleri durumlarda oluşan fark cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı bir değişimin olmamasıdır.

**Tablo 2.33: Deney Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Cinsiyete Göre Başarılı Hissedilen Durumlar Birinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                  | 3,15±0,67 | 3,39±0,50 | Z=-1,078        | ,281        |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                    | 3,65±0,58 | 3,44±0,61 | Z=-1,174        | ,241        |
| Sayı attığım zaman                                             | 3,60±0,59 | 3,33±0,68 | Z=-1,290        | ,197        |
| Asist yaptığım zaman                                           | 3,30±0,65 | 3,33±0,68 | Z=-,194         | ,846        |
| Rakip takıma foul yaptırdığım zaman                            | 2,75±1,07 | 2,89±0,83 | Z=-,322         | ,747        |
| İyi savunma yaptığım zaman                                     | 3,50±0,60 | 3,22±0,73 | Z=-1,196        | ,232        |
| Rebound aldığım zaman                                          | 3,05±0,68 | 3,06±0,53 | Z=,000          | 1,000       |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                            | 3,15±0,74 | 3,00±0,59 | Z=-,732         | ,464        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                     | 3,50±0,68 | 3,50±0,51 | Z=-,300         | ,764        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                             | 3,85±0,36 | 3,50±0,61 | <b>Z=-2,018</b> | <b>,044</b> |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                | 3,50±0,76 | 3,28±0,57 | Z=-1,378        | ,168        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                  | 3,79±0,71 | 3,44±0,61 | <b>Z=-2,414</b> | <b>,016</b> |
| İlk 5 te başladığım zaman                                      | 3,60±0,50 | 3,50±0,51 | Z=-,611         | ,541        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                      | 3,55±0,51 | 3,44±0,61 | Z=-,451         | ,652        |

|                                               |           |           |          |      |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman | 3,25±0,78 | 3,56±0,51 | Z=-1,186 | ,236 |
| Top çaldığım zaman                            | 3,45±0,51 | 3,33±0,59 | Z=-,554  | ,579 |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman             | 2,05±0,82 | 1,94±0,87 | Z=-,456  | ,648 |
| Faul yaptığım zaman                           | 2,10±0,96 | 2,56±0,92 | Z=-1,502 | ,133 |

| (DG) Cinsiyete Göre Başarılı Hissedilen Durumlar İkinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                               | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                 | 3,45±0,51 | 3,39±0,69 | Z=-,066         | ,947        |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                   | 3,75±0,44 | 3,50±0,61 | Z=-1,325        | ,185        |
| Sayı attığım zaman                                            | 3,55±0,60 | 3,44±0,51 | Z=-,769         | ,442        |
| Asist yaptığım zaman                                          | 3,30±0,57 | 3,44±0,61 | Z=-,828         | ,408        |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                           | 3,25±0,85 | 2,78±0,87 | Z=-1,781        | ,075        |
| İyi savunma yaptığım zaman                                    | 3,40±0,68 | 3,33±0,84 | Z=-,065         | ,948        |
| Rebound aldığım zaman                                         | 3,35±0,74 | 2,78±0,80 | <b>Z=-2,155</b> | <b>,031</b> |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                           | 3,20±0,83 | 3,00±0,90 | Z=-,704         | ,481        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                    | 3,20±0,76 | 3,28±1,07 | Z=-,891         | ,373        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                            | 3,70±0,47 | 3,67±0,59 | Z=-,037         | ,970        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                               | 3,35±0,74 | 3,33±0,59 | Z=-,274         | ,784        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                 | 3,70±0,57 | 3,22±0,80 | <b>Z=-2,171</b> | <b>,030</b> |
| İlk 5 te başladığım zaman                                     | 3,40±0,68 | 3,56±0,78 | Z=-1,002        | ,316        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                     | 3,55±0,51 | 3,61±0,50 | Z=-,376         | ,707        |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                 | 3,50±0,68 | 3,33±0,76 | Z=-,687         | ,492        |
| Top çaldığım zaman                                            | 3,35±0,74 | 3,28±0,82 | Z=-,208         | ,835        |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                             | 1,90±0,64 | 1,50±0,61 | Z=-1,929        | ,054        |
| Faul yaptığım zaman                                           | 2,45±0,88 | 2,06±0,80 | Z=-1,332        | ,183        |

Gözlem Grubu sporcuların basketbolda kendilerini başarılı hissettikleri durumlar, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.34’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.16, Tablo 2.26). Birinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman”, “Asist Yaptığım Zaman”, “Rebound Aldığım Zaman”, “Antrenör Beni Kenara Aldığı Zaman” ve “Faul yaptığım zaman” maddelerinde istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ve bu maddeler erkek sporcuların lehinedir. Bunun anlamı erkek sporcuların kadın sporculara göre bu alanlarda kendilerini 12 haftalık sürecin sonunda kadınlara oranla önceki ölçümden daha başarılı hissediyor olmalarıdır. bu maddeler dışında kalan altı maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı sporcuların kendilerini başarılı hissettikleri bu durumları karşılaştırdığımızda süreç sonunda istatistiki olarak anlamlı fark yaratacak bir değişikliğin olmamış olmasıdır.

İkinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında “Maçta Elimden Gelen Her Şeyi Yaptığım Zaman”, “Asist Yaptığım Zaman”, “Rakip Takıma Faul Yaptırdığım Zaman”, “Top Çaldığım Zaman” ve “Antrenör Beni Kenara Aldığı Zaman” maddelerinde istatistiki olarak

anlamli fark bulunmuştur. Bu maddelerde sadece “Top Çaldığım Zaman” maddesi kadın sporcuların lehine onun dışında istatistiki olarak anlamli fark olan maddelerin hepsi erkek sporcuların lehine olmuştur. Bunun anlamı kadın sporcuların top çaldığı zaman erkeklere oranla birinci ölçüme göre daha başarılı hissediyor olmalarıdır. Erkek sporcular istatistiki olarak anlamli fark olan diğer maddelerde kendilerini birinci ölçüme göre kadın sporculara oranla daha başarılı hissetmişlerdir. Bu maddeler dışında kalan 13 maddede istatistiki olarak anlamli bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı birinci ölçümle ikinci ölçüm sonrasında yapılan anketlerde kadın ve erkek sporcularda olan değişimlerin istatistiki olarak anlamli bir fark yaratacak düzeyde olmamasıdır.

**Tablo 2.34: Gözlem Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (GG) Cinsiyete Göre Başarılı Hissedilen Durumlar Birinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                  | 3,60±0,69 | 3,27±0,45 | t=1,446         | ,162        |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                    | 4,00±0,47 | 3,47±0,51 | <b>t=2,667</b>  | <b>,015</b> |
| Sayı attığım zaman                                             | 3,60±0,69 | 3,53±0,51 | t=,275          | ,786        |
| Asist yaptığım zaman                                           | 3,90±0,56 | 3,27±0,70 | <b>Z=-2,153</b> | <b>,031</b> |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                            | 3,60±0,84 | 2,80±1,01 | t=2,061         | ,051        |
| İyi savunma yaptığım zaman                                     | 3,80±0,78 | 3,40±0,63 | t=1,404         | ,174        |
| Rebound aldığım zaman                                          | 3,80±0,63 | 3,07±0,45 | <b>t=3,370</b>  | <b>,003</b> |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                            | 3,60±0,69 | 3,07±0,70 | t=1,861         | ,076        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                     | 3,60±1,07 | 3,47±0,64 | Z=-,872         | ,383        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                             | 3,90±0,56 | 3,60±0,50 | t=1,382         | ,180        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                | 3,70±0,82 | 3,47±0,51 | t=,874          | ,391        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                  | 3,80±0,63 | 3,67±0,48 | Z=-1,118        | ,264        |
| İlk 5 te başladığım zaman                                      | 3,60±0,51 | 3,53±0,83 | Z=-,198         | ,843        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                      | 3,60±0,84 | 3,40±0,63 | t=,678          | ,504        |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                  | 3,70±0,48 | 3,47±0,51 | Z=-1,128        | ,259        |
| Top çaldığım zaman                                             | 3,60±0,51 | 3,40±0,63 | Z=-,756         | ,450        |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                              | 2,90±1,10 | 2,00±0,65 | <b>t=2,572</b>  | <b>,017</b> |
| Faul yaptığım zaman                                            | 3,20±0,63 | 2,20±0,94 | <b>t=2,937</b>  | <b>,007</b> |

| (GG) Cinsiyete Göre Başarılı Hissedilen Durumlar İkinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z           | p           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                               | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                 | 3,80±0,42 | 3,40±0,50 | t=2,061         | ,051        |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                   | 4,00±0,00 | 3,60±0,50 | <b>t=3,055</b>  | <b>,009</b> |
| Sayı attığım zaman                                            | 3,8±0,42  | 3,60±0,50 | t=1,070         | ,296        |
| Asist yaptığım zaman                                          | 4,00±0,00 | 3,53±0,64 | <b>Z=-2,236</b> | <b>,025</b> |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                           | 3,90±0,31 | 3,33±0,81 | <b>t=2,429</b>  | <b>,025</b> |
| İyi savunma yaptığım zaman                                    | 3,80±0,42 | 3,67±0,48 | t=,705          | ,488        |
| Rebound aldığım zaman                                         | 3,90±0,31 | 3,53±0,64 | t=1,898         | ,071        |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                           | 3,80±0,42 | 3,40±0,63 | t=1,897         | ,070        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                    | 3,80±0,42 | 3,67±0,48 | Z=-,713         | ,476        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                            | 3,90±0,31 | 3,73±0,45 | t=1,077         | ,293        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                               | 3,80±0,42 | 3,53±0,51 | t=1,414         | ,171        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                 | 3,80±0,42 | 3,67±0,48 | Z=-,713         | ,476        |
| İlk 5 te başladığım zaman                                     | 3,80±0,42 | 3,53±0,83 | Z=-,779         | ,436        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                     | 3,70±0,48 | 3,53±0,64 | t=,700          | ,491        |

|                                               |           |           |                |             |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman | 3,80±0,42 | 3,73±0,59 | Z=-,080        | ,936        |
| Top çaldığım zaman                            | 3,60±0,69 | 3,80±0,41 | <b>Z=-,671</b> | <b>,502</b> |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman             | 3,00±0,47 | 1,93±0,59 | <b>t=4,759</b> | <b>,000</b> |
| Faul yaptığım zaman                           | 2,80±0,42 | 2,47±0,74 | t=1,426        | ,167        |

Deney Grubu sporcuların basketbolda kendilerini algılama performansları, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın kategoriye göre karşılaştırılması Tablo 2.35’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.11, Tablo 2.26).

İlk ölçümler sonucunda deney grubunu sporcularının kendi algıladıkları performanslarının kategoriye göre karşılaştırılmasında iki kategori arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı deney grubu sporcularının ilk ölçümler sonucunda kendi performanslarını algılamalarındaki değerlerin benzer olması ve karşılaştırma sonucunda oluşan farkın istatistiki olarak anlamlı olmamasıdır.

İkinci ölçümlerin kategoriye göre karşılaştırılmasında “Hücum Reboundu Almak”, “Top Kontrolü”, “Oyun Kurmak”, “Sayı Atmak”, “Antrenörle Uyumlu Olmak” maddelerinde istatistiki olarak U11 kategorisi lehine anlamlı fark vardır. Bunun anlamı U11 sporcularının kendili algıladıkları performanslarında birinci ölçüm ve ikinci ölçüm arasında U12 kategorisine göre daha fazla gelişme gösterdiklerini algılamalarıdır. Bu maddeler dışında kalan 17 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı U11 ve U12 kategorilerinin bu maddelerde birbirine yakın gelişim gösterdiklerini algılamaları ve bunun sonucunda istatistiki olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamasıdır.

Deney grubu sporcularının birinci ölçümlerinde U11 ve U12 kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak ikinci ölçümlerde “Hücum Reboundu Almak,” “Top Kontrolü,” “Oyun Kurmak,” “Sayı Atmak” ve “Antrenörle Uyumlu Olmak” maddelerinde U11 kategorisi lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Diğer maddelerde anlamlı fark anlamlı değildir. Bu durum, U11 ve U12 kategorilerindeki sporcuların performans değişimlerinin tamamen benzer olmadığını göstermekte ve H4 hipotezini desteklemektedir.

**Tablo 2.35:Deney Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Kategoriye Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması Birinci Ölçüm | U11       | U12       | t / Z    | p    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                                                   | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Hücum Reboundu Almak                                                              | 2,29±0,48 | 2,23±0,49 | t=,289   | ,774 |
| Savunma Reboundu Almak                                                            | 2,29±0,48 | 2,16±0,52 | t=,575   | ,569 |
| Savunma Yapmak                                                                    | 2,29±0,48 | 2,52±0,67 | t=-,848  | ,402 |
| Asist Yapmak                                                                      | 2,29±0,48 | 2,74±0,57 | t=-1,940 | ,060 |
| Top Kontrolü                                                                      | 2,29±0,48 | 2,45±0,67 | t=-,612  | ,544 |

|                                                                                                      |           |           |          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
| Oyunu Okumak                                                                                         | 2,14±0,69 | 2,23±0,66 | t=-,295  | ,770 |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 2,14±0,69 | 2,35±0,70 | t=-,717  | ,478 |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,43±0,53 | 2,61±0,66 | t=-,681  | ,500 |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,29±0,48 | 2,65±0,70 | t=-1,268 | ,213 |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,71±0,48 | 2,74±0,77 | t=-,090  | ,929 |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,00±0,57 | 2,42±0,72 | t=-1,653 | ,127 |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,43±0,53 | 2,48±0,76 | t=-,180  | ,858 |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,43±0,53 | 2,84±0,63 | t=-1,577 | ,124 |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,71±0,48 | 2,74±0,44 | t=-,146  | ,885 |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,71±0,48 | 2,71±0,69 | t=,017   | ,987 |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,29±0,48 | 2,39±0,66 | t=-,378  | ,708 |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,43±0,53 | 2,48±0,50 | Z=-,261  | ,794 |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 3,00±0,57 | 2,65±0,66 | t=1,309  | ,199 |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,29±0,48 | 2,48±0,62 | t=-,783  | ,439 |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,71±0,48 | 2,48±0,76 | t=,755   | ,455 |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 2,86±0,69 | 2,65±0,60 | t=,814   | ,421 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,29±0,75 | 2,42±0,80 | t=-,400  | ,692 |

| (DG) Kategoriyeye Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması İkinci Ölçüm                   | U11       | U12       | t / Z    | p    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 4,00±0,00 | 3,45±0,56 | t=5,376  | ,000 |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 3,71±0,48 | 3,48±0,5  | Z=-1,088 | ,277 |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 3,71±0,48 | 3,94±0,25 | Z=-1,700 | ,089 |
| Asist Yapmak                                                                                         | 3,57±0,53 | 3,68±0,47 | t=-,522  | ,605 |
| Top Kontrolü                                                                                         | 4,00±0,00 | 3,65±0,48 | t=4,062  | ,000 |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 3,71±0,48 | 3,48±0,57 | t=,988   | ,330 |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 4,00±0,00 | 3,55±0,67 | t=3,724  | ,001 |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 3,57±0,53 | 3,58±0,50 | t=-,043  | ,966 |
| Sayı Atmak                                                                                           | 4,00±0,00 | 3,81±0,40 | t=2,683  | ,012 |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 3,86±0,37 | 3,84±0,37 | t=,118   | ,907 |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 3,86±0,37 | 3,58±0,50 | t=1,637  | ,129 |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 3,71±0,48 | 3,71±0,52 | t=,021   | ,983 |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 3,57±0,53 | 4,00±0,00 | Z=-3,748 | ,000 |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 4,00±0,00 | 3,94±0,25 | Z=-,681  | ,496 |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 4,00±0,00 | 3,94±0,25 | Z=-,681  | ,496 |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 4,00±0,00 | 3,68±0,54 | Z=-1,604 | ,109 |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 4,00±0,00 | 3,9±0,39  | Z=-,681  | ,496 |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 3,86±0,37 | 3,97±0,18 | Z=-1,168 | ,243 |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,86±0,37 | 3,71±0,46 | t=,786   | ,437 |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,57±0,53 | 3,35±0,60 | t=,868   | ,391 |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 3,71±0,48 | 3,68±0,47 | t=,185   | ,855 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,71±0,48 | 3,42±0,67 | t=1,093  | ,282 |

Gözlem Grubu sporcuların basketbolda kendilerini algılama performansları, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın kategoriyeye göre karşılaştırılması Tablo 2.36’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına

uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.12, Tablo 2.26).

İlk ölçümler sonucunda gözlem grubunu sporcularının kendi algıladıkları performanslarının kategoriye göre karşılaştırılmasında “Hücum Reboundu Almak”, “Oyunu Okumak”, “Oyun Kurmak” ve “Doğru Pas Verme Zamanlaması” maddelerinde U11 kategorisinde sporcuların lehine istatistiki olarak anlamlı bir fark vardır. Bunun anlamı birinci ölçümlerde U11 kategorisi sporcuların bu maddeler için kendi algıladıkları performanslarının U12 kategorisi sporcularından daha yüksek olduğudur. Bu maddeler dışında kalan 18 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı iki kategorideki sporcularında benzer cevaplar vermesi ve algılanan performans düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmamasıdır.

İkinci ölçümler sonucunda “Asist Yapmak” ve “Doğru Şut Atma Zamanlaması Yapmak” maddelerinde U11 kategorisi lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı ilgili maddelerde U11 sporcularının ikinci ölçümlerde kendi algıladıkları performanslarının U12 kategorisi sporcularından daha yüksek olduğunu ve daha çok gelişim gösterdiklerini düşündürmektedir. Geriye kalan 20 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı iki kategori arasındaki değişimin istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmamasıdır.

**Tablo 2.36: Gözlem Grubu Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması**

| (GG) Kategoriye Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması Birinci Ölçüm | U11       | U12      | t / Z    | p    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|------|
|                                                                                   | Ort±SS    | Ort±SS   |          |      |
| Hücum Reboundu Almak                                                              | 3,27±0,79 | 2,7±0,48 | t=2,208  | ,038 |
| Savunma Reboundu Almak                                                            | 3,13±0,91 | 2,6±0,51 | t=1,667  | ,109 |
| Savunma Yapmak                                                                    | 2,87±0,64 | 2,3±0,48 | t=2,378  | ,026 |
| Asist Yapmak                                                                      | 3,40±0,50 | 3,2±0,91 | Z=-286   | ,775 |
| Top Kontrolü                                                                      | 3,20±0,67 | 2,9±0,99 | t=,901   | ,377 |
| Oyunu Okumak                                                                      | 3,07±0,70 | 2,4±0,51 | t=2,563  | ,017 |
| Oyun Kurmak                                                                       | 3,53±0,51 | 2,4±0,51 | t=5,376  | ,000 |
| Penetre Yapmak                                                                    | 3,53±0,64 | 3,4±0,51 | t=,549   | ,588 |
| Sayı Atmak                                                                        | 3,73±0,59 | 3,3±0,48 | t=1,919  | ,067 |
| Takımla Bütünleşme                                                                | 2,53±0,64 | 3,1±0,73 | t=-2,041 | ,053 |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                       | 3,47±0,51 | 2,8±0,63 | t=2,892  | ,008 |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                 | 3,53±0,51 | 3,1±0,87 | t=1,561  | ,132 |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                           | 2,47±0,51 | 2,7±0,48 | Z=-1,128 | ,259 |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                          | 2,87±0,64 | 2,9±0,56 | t=-,133  | ,895 |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                      | 2,40±0,50 | 2,6±0,96 | t=-,678  | ,504 |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                     | 2,20±0,41 | 2,3±0,48 | t=-,554  | ,585 |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                 | 2,60±0,50 | 2,4±0,96 | t=,678   | ,504 |

|                                                                                                      |           |          |         |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------|------|
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,67±0,61 | 2,5±0,52 | t=,700  | ,491 |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,13±0,83 | 2,8±0,63 | t=1,072 | ,295 |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,27±0,59 | 2,9±0,56 | t=1,539 | ,137 |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 3,27±0,79 | 3,1±0,56 | t=,569  | ,575 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,20±1,01 | 2,9±1,19 | t=,674  | ,507 |

| (GG) Kategorije Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması İkinci Ölçüm                     | U11       | U12       | t / Z    | p     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |          |       |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 3,33±0,72 | 2,8±0,63  | t=1,895  | ,071  |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 3,33±0,72 | 2,7±0,48  | t=2,422  | ,024  |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 3,00±0,53 | 2,5±0,52  | t=2,304  | ,031  |
| Asist Yapmak                                                                                         | 3,53±0,51 | 3,2±0,91  | t=,848   | ,396  |
| Top Kontrolü                                                                                         | 3,53±0,51 | 3,3±0,94  | t=,711   | ,490  |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 3,13±0,51 | 2,6±0,51  | t=2,530  | ,019  |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 3,53±0,64 | 2,9±0,31  | t=3,279  | ,003  |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 3,60±0,50 | 3,2±0,63  | t=1,751  | ,093  |
| Sayı Atmak                                                                                           | 3,80±0,41 | 3,5±0,52  | t=1,515  | ,149  |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,8±0,86  | 3,3±0,67  | t=-1,543 | ,137  |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 3,53±0,64 | 3,2±0,63  | t=1,282  | ,213  |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 3,93±0,25 | 3,4±0,84  | t=-2,068 | ,039  |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,87±0,51 | 2,7±0,48  | t=,811   | ,426  |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 3,00±0,53 | 2,9±0,87  | t=,323   | ,751  |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,73±0,45 | 2,8±0,78  | t=,268   | ,791  |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,60±0,50 | 2,6±0,51  | t=,000   | 1,000 |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,47±0,51 | 2,6±0,69  | t=-,549  | ,588  |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 3,00±0,65 | 2,8±0,42  | t=,852   | ,403  |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 3,60±0,50 | 3,4±0,69  | t=,831   | ,415  |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 3,53±0,51 | 3,00±0,81 | t=2,008  | ,057  |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 3,53±0,64 | 3,20±0,78 | t=1,163  | ,257  |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 3,13±0,91 | 2,80±1,03 | t=,848   | ,405  |

Deney Grubundaki sporcularının Antrenörünün basketbol performanslarını değerlendirmesi, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın kategorije göre karşılaştırılması Tablo 2.37’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.13, Tablo 2.26).

Birinci ölçüm sonucunda basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin; “Doğru Pas Verme Zamanlaması”, “Geri Koşmak Konusunda” ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinde U12 kategorisinin lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı deney grubu antrenörünün, U12 kategorisi sporcuların U11 kategorisi sporcularına oranla birinci ölçümlerde daha iyi performans gösterdiklerini

değerlendirmesidir. Bunun dışında kalan 19 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun anlamı deney grubu antrenörünün birinci ölçümlerde iki kategori arasında fazla bir performans farkı görmeyip benzer değerlendirmeler yapmış olmasıdır. Bunun anlamı bu değerlendirmenin sonucunda iki kategori arasındaki farkın istatistiki olarak anlam oluşturacak kadar büyük olmamasıdır.

İkinci ölçümler sonucunda basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin; “Hücum Reboundu Almak”, Savunma Reboundu Almak”, “Top Kontrolü”, Penetre Yapmak”, Sayı Atmak”, “Doğru Pas Verme Zamanlaması”, “Maçı Kaybetme Veya Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Tekrar Sahaya Çıkana Kadar Hızlı Toparlanmak”, “Fastbreak (hızlı hücum) Yapmak” ve “Geri Koşmak Konusunda” maddelerinde istatistiki olarak U11 kategorisinin lehine anlamlı fark vardır. Bunun anlamı, deney grubu antrenörünün U11 kategorisi sporcuların U12 kategorisi sporculara göre bu maddelerde birinci ölçümlere oranla daha çok geliştiğini düşünmesi ve değerlendirmesini bu yönde yapmış olmasıdır. Bunun dışında kalan 13 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark olmamıştır. Bunun anlamı Antrenörün birinci ölçümler ile ikinci ölçümler arasında iki kategori sporcularının aynı oranda gelişim gösterdiğini düşünmesi ve değerlendirmesini bu yönde yapmasıdır. Bunun sonucunda iki kategori arasındaki gelişim farkı istatistiki olarak anlam yaratacak boyutta değildir.

Zihinsel antrenman yapan U11 ve U12 kategorisindeki sporcuların antrenörünün performans değerlendirmesinde birinci ve ikinci ölçüm sonuçları arasındaki değişimin benzer olmadığını göstermektedir. Birinci ölçümlerde “Doğru Pas Verme Zamanlaması,” “Geri Koşmak Konusunda” ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinde U12 kategorisinin lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bu, U12 sporcularının birinci ölçümlerde U11 sporcularına göre daha iyi performans sergilediği anlamına gelir.

İkinci ölçümlerde ise “Hücum Reboundu Almak,” “Savunma Reboundu Almak,” “Top Kontrolü,” “Penetre Yapmak,” “Sayı Atmak,” “Doğru Pas Verme Zamanlaması,” “Maçı Kaybetme veya Olumsuz Durum Sonrası Hızlı Toparlanmak,” “Fastbreak Yapmak” ve “Geri Koşmak Konusunda” maddelerinde U11 kategorisi lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bu durum zihinsel antrenmanın U11 sporcularında daha büyük bir gelişim sağladığını ve U12 sporcularına kıyasla ikinci ölçümlerde bu maddelerde daha çok gelişim gösterdiklerini göstermektedir. Birinci ve ikinci ölçümler arasındaki farklı gelişim düzeyleri, iki kategori arasındaki değişimin benzer olmadığını ve H4 hipotezini desteklediğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 2.37:Deney Grubu Antrenörünün Sporcuların Performansını Değerlendirmesi Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Kategoriye Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması Birinci Ölçüm                    | U11       | U12       | t / Z           | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 1,86±0,37 | 2,06±0,81 | Z=-,560         | ,576        |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,00±0,57 | 2,16±0,73 | t=-,542         | ,591        |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 2,29±0,75 | 2,68±0,47 | t=-1,758        | ,087        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,57±0,53 | 2,13±0,88 | t=1,264         | ,214        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 1,71±0,75 | 2,13±0,76 | t=-1,300        | ,202        |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 1,71±0,48 | 2,35±0,83 | t=-1,935        | ,061        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 1,71±0,48 | 2,10±0,94 | t=-1,034        | ,308        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 1,86±0,69 | 2,13±0,84 | t=-,790         | ,435        |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,14±0,69 | 2,23±0,84 | t=-,241         | ,811        |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,29±0,75 | 2,77±0,84 | t=-1,405        | ,169        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 1,29±0,48 | 2,19±0,91 | <b>t=-2,540</b> | <b>,016</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,00±0,81 | 2,35±0,87 | t=-,977         | ,335        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 3,57±0,78 | 3,42±0,67 | t=,525          | ,603        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,43±0,53 | 2,61±0,95 | t=-,696         | ,497        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,14±0,69 | 2,48±0,72 | t=-1,134        | ,264        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,29±0,48 | 2,26±0,44 | t=,146          | ,885        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,57±0,53 | 2,68±0,59 | t=-,430         | ,670        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,00±0,57 | 2,06±0,81 | t=-,198         | ,844        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,14±0,90 | 2,35±0,79 | t=-,621         | ,539        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 1,71±0,75 | 2,23±0,84 | t=-1,471        | ,150        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 1,71±0,48 | 2,45±0,67 | <b>t=-2,720</b> | <b>,010</b> |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 1,57±0,53 | 2,16±0,68 | <b>t=-2,120</b> | <b>,041</b> |

| (DG) Kategoriye Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması İkinci Ölçüm                     | U11       | U12       | t / Z          | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 4,00±0,00 | 3,35±0,75 | <b>t=4,758</b> | <b>,000</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 4,00±0,00 | 3,23±0,84 | <b>t=5,101</b> | <b>,000</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 3,71±0,75 | 3,42±0,72 | t=,971         | ,338        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 3,71±0,75 | 3,01±0,74 | t=1,973        | ,056        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 4,00±0,00 | 3,10±0,90 | <b>t=5,541</b> | <b>,000</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 3,43±0,97 | 3,35±0,95 | t=,185         | ,855        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 3,29±0,95 | 3,06±1,03 | t=,519         | ,607        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 4,00±0,00 | 2,81±1,01 | <b>t=6,554</b> | <b>,000</b> |
| Sayı Atmak                                                                                           | 3,86±0,37 | 3,13±0,92 | <b>t=3,330</b> | <b>,003</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 3,57±0,53 | 3,55±0,50 | Z=-,109        | ,913        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 4,00±0,00 | 3,10±0,87 | <b>t=5,780</b> | <b>,000</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 3,29±1,25 | 3,42±0,76 | t=-,271        | ,794        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 4,00±0,00 | 3,84±0,52 | Z=-,846        | ,398        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 4,00±0,00 | 3,87±0,42 | Z=-,846        | ,398        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 3,86±0,37 | 3,77±0,42 | t=,475         | ,638        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 3,86±0,37 | 3,84±0,37 | t=,118         | ,907        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 3,86±0,37 | 3,81±0,40 | t=,305         | ,762        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 4,00±0,00 | 3,58±0,50 | <b>t=4,655</b> | <b>,000</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 4,00±0,00 | 3,45±0,72 | <b>t=4,224</b> | <b>,000</b> |

|                                         |           |           |                |             |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak | 3,00±0,57 | 3,13±0,80 | t=-,399        | ,692        |
| Geri koşmak konusunda                   | 3,86±0,37 | 3,13±0,84 | <b>t=3,491</b> | <b>,002</b> |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme | 3,57±0,78 | 3,45±0,76 | t=,371         | ,712        |

Gözlem Grubundaki sporcularının Antrenörünün basketbol performanslarını değerlendirmesi, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın kategoriye göre karşılaştırılması Tablo 2.38’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.14, Tablo 2.26).

Birinci ölçümler sonucunda basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin; “Takım Arkadaşlarına Motive Kaynağı Olmak” ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinde U11 kategorisi lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı, gözlem grubu antrenörünün birinci ölçümlerde U11 kategorisindeki sporcuların U12 kategorisi sporcularına göre bu maddeler konusunda daha iyi performans verdiğini gözlemlemesi ve değerlendirmesidir. Bunun dışında kalan 20 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun nedeni, deney grubu antrenörünün birinci ölçümler sırasında iki kategori arasında alaklı maddeler için bir performans farkı görmemiş olmasıdır.

İkinci ölçümler sonucunda basketbol performansını ölçmek için kullandığımız 22 maddenin; “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak”, “Top Kontrolü”, “Penetre Yapmak”, “Sayı Atmak”, “Maçı Kaybetme veya Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Tekrar Sahaya Çıkana Kadar Hızlı Toparlanmak”, “Fastbreak (Hızlı Hücum) Yapmak” ve “Geri Koşmak Konusunda” maddelerinde U12, “Doğru Pas Verme Zamanlaması”, maddesinde ise U11 kategorisi lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı, gözlem grubu antrenörünün ikinci ölçümlerde U12 kategorisindeki sporcuların “Doğru Pas Verme Zamanlaması” maddesi dışında kalan ve istatistiki olarak anlamlı olan tüm maddelerde U11 kategorisi sporcularına göre daha iyi performans verdiğini gözlemlemesi ve değerlendirmesidir. Bunun dışında kalan 13 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun nedeni, deney grubu antrenörünün ikinci ölçümler sırasında iki kategori arasında alaklı maddeler için bir performans farkı görmemiş olmasıdır.

**Tablo 2.38: Gözlem Grubu Antrenörünün Sporcuların Birinci ve İkinci Ölçümlerine Göre Algılanan Performans Ölçülerinin Sporcu Kategorisine Göre Karşılaştırılması**

| (GG) Kategoriye Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması Birinci Ölçüm                    | U11       | U12       | t / Z          | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,33±0,90 | 2,40±0,51 | Z=-,721        | ,471        |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,20±0,77 | 2,30±0,67 | t=,000         | 1,000       |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 1,87±0,64 | 2,00±0,81 | t=-1,221       | -,400       |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,00±0,53 | 2,00±0,94 | t=-,176        | ,862        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 2,00±0,84 | 2,40±0,69 | t=-,712        | ,483        |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 1,87±0,74 | 2,00±0,81 | t=,554         | ,585        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 1,87±0,74 | 1,90±0,87 | t=,848         | ,405        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,07±0,96 | 2,20±0,91 | t=-,166        | ,869        |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,53±0,64 | 2,30±0,94 | t=-,822        | ,420        |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 2,73±0,59 | 2,30±0,48 | t=,700         | ,491        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,00±0,92 | 2,10±0,87 | t=1,576        | ,129        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,2±1,01  | 2,30±0,82 | t=-,327        | ,747        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 2,73±0,45 | 2,50±0,70 | t=,702         | ,490        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,53±0,51 | 2,00±0,66 | <b>t=3,243</b> | <b>,004</b> |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,27±0,70 | 2,30±0,48 | t=1,270        | ,217        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,07±0,59 | 2,10±0,31 | t=3,536        | ,002        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,27±0,79 | 2,20±0,63 | t=,436         | ,667        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,40±0,50 | 2,30±0,48 | t=-,492        | ,627        |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,20±0,77 | 2,20±0,78 | t=-,342        | ,735        |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 2,20±0,77 | 2,30±0,82 | t=-,327        | ,747        |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 2,53±0,83 | 2,00±0,66 | t=-1,256       | ,222        |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 2,73±0,88 | 2,10±0,56 | <b>t=3,120</b> | <b>,005</b> |

| (GG) Kategoriye Göre Algılanan Performans Ölçümleri Karşılaştırması İkinci Ölçüm                     | U11       | U12       | t / Z          | p           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
|                                                                                                      | Ort±SS    | Ort±SS    |                |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 2,60±0,73 | 2,70±0,67 | <b>t=4,758</b> | <b>,000</b> |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 2,60±0,50 | 2,60±0,69 | <b>t=5,101</b> | <b>,000</b> |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 2,20±0,67 | 2,60±0,96 | t=,971         | ,338        |
| Asist Yapmak                                                                                         | 2,33±0,81 | 2,40±1,07 | t=1,973        | ,056        |
| Top Kontrolü                                                                                         | 2,53±0,83 | 2,80±1,03 | <b>t=5,541</b> | <b>,000</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 2,60±0,73 | 2,40±1,07 | t=,185         | ,855        |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 2,33±0,90 | 2,00±1,05 | t=,519         | ,607        |
| Penetre Yapmak                                                                                       | 2,53±0,83 | 2,60±1,17 | <b>t=6,554</b> | <b>,000</b> |
| Sayı Atmak                                                                                           | 2,93±0,79 | 3,20±0,78 | <b>t=3,330</b> | <b>,003</b> |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 3,27±0,45 | 3,10±0,73 | t=,108         | ,915        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 2,87±0,74 | 2,30±1,05 | <b>t=5,780</b> | <b>,000</b> |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 2,67±0,97 | 2,80±1,03 | t=-,271        | ,794        |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 3,40±0,63 | 3,20±0,78 | t=,808         | ,424        |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 2,80±0,56 | 2,00±0,66 | t=,790         | ,435        |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 2,60±0,63 | 2,30±0,48 | t=,475         | ,638        |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 2,47±0,51 | 1,80±0,42 | t=,118         | ,907        |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 2,33±0,81 | 2,20±0,63 | t=,305         | ,762        |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 2,6±0,5   | 2,70±0,48 | <b>t=4,655</b> | <b>,000</b> |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 2,67±0,81 | 2,80±1,13 | <b>t=4,224</b> | <b>,000</b> |

|                                         |           |           |                |             |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-------------|
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak | 2,67±0,81 | 2,80±1,22 | t=-,399        | ,692        |
| Geri koşmak konusunda                   | 2,80±0,77 | 3,20±0,78 | <b>t=3,491</b> | <b>,002</b> |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme | 2,73±0,70 | 2,00±0,47 | t=,371         | ,712        |

Deney Grubundaki sporcularının basketbol sporu içinde kendilerini başarılı hissettikleri durumlar, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın kategoriye göre karşılaştırılması Tablo 2.39’da verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.15, Tablo 2.26).

Birinci ölçümler sonucunda sporcuların basketbol sporunda başarılı hissettikleri durumları ölçmek için kullandığımız 18 maddenin; “Antrenmanda Elimden Geleni Yaptığım Zaman” ve “Ailem Beni Desteklediği Zaman” maddelerinde U11 kategorisi lehine, “Takım Arkadaşlarıma Doğru Pası Verdiğim Zaman” ve “Faul Yaptığım Zaman” maddelerinde U12 kategorisi lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı, deney grubu sporcularının birinci ölçümlerde U11 kategorisindeki sporcuların U12 kategorisi sporcularına göre Antrenmanda Elimden Geleni Yaptığım Zaman” ve “Ailem Beni Desteklediği Zaman” maddelerdeki durumlar gerçekleştiğinde daha başarılı hissettiklerini düşünmelidir. Bunun dışında istatistiki olarak anlamlı fark bulunan “Takım Arkadaşlarıma Doğru Pası Verdiğim Zaman” ve “Faul Yaptığım Zaman” maddelerinde U12 kategorisi sporcuları U11 kategorisindeki sporculara oranla kendilerini basketbol sporu içindeki bu durumlar gerçekleştiğinde daha başarılı hissetmişlerdir. Bu maddeler dışında kalan 14 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı bu maddeler için iki kategori sporcularının benzer cevaplar verdiği ve bu cevapların istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratacak boyutta olmamasıdır.

İkinci ölçümlerde sporcuların kendilerini basketbol sporunda başarılı hissettikleri durumları ölçmek için kullandığımız 18 maddenin sadece; “Maçta Elimden Gelen Herşeyi Yaptığım Zaman” maddesinde U11 kategorisi sporcularının lehine istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bunun anlamı bu maddede U11 kategorisi sporcularının kendini U12 kategorisi sporcularına oranla basketbol içindeki bu durum yaşandığında kendilerini daha başarılı hissediyor olmalarıdır. Bunun dışında kalan 17 maddede istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı iki kategori sporcularının ikinci ölçümlerde birbirine benzer cevaplar vermiş olmaları ve bunun sonucunda tek bir kategori lehine istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşmamış olmasıdır.

**Tablo 2.39: Deney Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Kategoriye Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Kategoriye Göre Başarılı Hissedilen Durumlar Birinci Ölçüm | U11       | U12       | t / Z           | p           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                 | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                   | 3,43±0,53 | 3,23±0,61 | <b>Z=-,774</b>  | <b>,439</b> |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                     | 3,86±0,37 | 3,48±0,62 | t=2,054         | ,058        |
| Sayı attığım zaman                                              | 3,57±0,53 | 3,45±0,67 | t=,438          | ,664        |
| Asist yaptığım zaman                                            | 3,14±0,37 | 3,35±0,70 | t=-1,107        | ,283        |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                             | 2,29±1,38 | 2,94±0,81 | t=-1,199        | ,270        |
| İyi savunma yaptığım zaman                                      | 3,29±0,75 | 3,39±0,66 | t=-,355         | ,725        |
| Rebound aldığım zaman                                           | 3,14±0,69 | 3,03±0,60 | t=,426          | ,672        |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                             | 3,14±0,69 | 3,06±0,68 | t=,275          | ,785        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                      | 3,29±0,75 | 3,55±0,56 | t=-1,040        | ,305        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                              | 3,71±0,48 | 3,68±0,54 | t=,165          | ,869        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                 | 3,43±0,78 | 3,39±0,66 | t=,144          | ,886        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                   | 4,00±0,00 | 3,53±0,73 | <b>Z=-1,868</b> | <b>,062</b> |
| İlk 5 te başladığım zaman                                       | 3,43±0,53 | 3,58±0,50 | t=-,716         | ,478        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                       | 3,29±0,48 | 3,55±0,56 | t=-1,130        | ,266        |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                   | 3,00±0,57 | 3,48±0,67 | <b>Z=-2,015</b> | <b>,044</b> |
| Top çaldığım zaman                                              | 3,43±0,53 | 3,39±0,55 | t=,179          | ,859        |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                               | 1,86±0,37 | 2,03±0,91 | t=-,494         | ,624        |
| Faul yaptığım zaman                                             | 1,43±0,53 | 2,52±0,92 | <b>t=-2,976</b> | <b>,005</b> |

| (DG) Cinsiyete Göre Başarılı Hissedilen Durumlar İkinci Ölçüm | U11       | U12       | t / Z           | p           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                               | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                 | 3,71±0,48 | 3,35±0,6  | t=1,456         | ,154        |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                   | 4,00±0,00 | 3,55±0,56 | <b>t=4,427</b>  | <b>,000</b> |
| Sayı attığım zaman                                            | 3,43±0,78 | 3,52±0,5  | t=-,281         | ,786        |
| Asist yaptığım zaman                                          | 3,57±0,53 | 3,32±0,59 | t=1,010         | ,319        |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                           | 3,14±1,21 | 3,00±0,81 | t=,381          | ,705        |
| İyi savunma yaptığım zaman                                    | 3,29±0,75 | 3,39±0,76 | t=-,319         | ,752        |
| Rebound aldığım zaman                                         | 3,29±0,95 | 3,03±0,79 | t=,736          | ,467        |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                           | 3,00±1,15 | 3,13±0,80 | t=-,353         | ,726        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                    | 3,43±0,53 | 3,19±0,98 | t=,610          | ,546        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                            | 3,43±0,53 | 3,74±0,51 | t=-1,446        | ,157        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                               | 3,29±0,95 | 3,35±0,60 | t=-,184         | ,859        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                 | 3,57±0,78 | 3,45±0,72 | <b>Z=-1,454</b> | <b>,146</b> |
| İlk 5 te başladığım zaman                                     | 3,14±0,90 | 3,55±0,67 | <b>Z=-1,817</b> | <b>,069</b> |
| Oyunda süre aldığım zaman                                     | 3,57±0,53 | 3,58±0,50 | <b>Z=-,668</b>  | <b>,504</b> |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                 | 3,71±0,75 | 3,35±0,70 | t=1,197         | ,239        |
| Top çaldığım zaman                                            | 3,71±0,75 | 3,23±0,76 | t=1,534         | ,134        |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                             | 1,86±0,69 | 1,68±0,65 | t=,652          | ,519        |
| Faul yaptığım zaman                                           | 2,29±0,95 | 2,26±0,85 | t=,076          | ,940        |

Gözlem Grubundaki sporcularının basketbol basketbol sporu içinde kendilerini başarılı hissettikleri durumlar, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.40’da verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.16, Tablo 2.26).

Birinci ölçümler sonucunda sporcuların basketbol sporunda başarılı hissettikleri durumları ölçmek için kullandığımız 18 maddenin; “Asist Yaptığım Zaman”, “Rakip Takıma Faul Yaptırdığım Zaman”, “Rebound Aldığım Zaman”, “Ailem Beni Desteklediği Zaman”, “Takım Arkadaşlarıma Doğru Pası Verdiğim Zaman”, “Top Çaldığım Zaman”, Antrenör Beni Kenara Aldığı Zaman” ve “Faul Yaptığım Zaman” maddelerinin hepsinde U11 kategorisi sporcularının lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bunun anlamı U11 kategorisi sporcularının U12 kategorisi sporcularına oranla basketbol sporu içinde gerçekleşen bu durumlarda kendilerini daha başarılı hissediyor olmalarıdır. Bunun dışında kalan 10 maddede bir kategori lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamı iki kategori sporcularının benzer cevaplar vermiş olması ve bunun istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmamış olmasıdır.

İkinci ölçümler sonucunda sporcuların basketbol sporunda başarılı hissettikleri durumları ölçmek için kullandığımız 18 maddenin; “Antrenmanda Elimden Gelen Her Şeyi Yaptığımda”, “Maçta Elimden Gelen Her Şeyi Yaptığım Zaman”, “Asist Yaptığım Zaman”, “Rakip Takıma Faul Yaptırdığım Zaman”, “Seyirci Beni Desteklediği Zaman”, “Antrenör Beni Kenara Aldığı Zaman” ve “Faul Yaptığım Zaman” maddelerinde U11 kategorisi lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı U11 kategorisi sporcuların, basketbol sporu içindeki bu durumlarda kendilerini U12 kategorisi sporcularına oranla daha başarılı hissediyor olmalarıdır.

**Tablo 2.40 Gözlem Grubu Sporcularının Başarılı Hissettikleri Durumların Birinci ve İkinci Ölçümlerinin Kategoriye Göre Karşılaştırılması**

| (GG) Kategoriye Göre Başarılı Hissedilen Durumlar Birinci Ölçüm | U11        | U12        | t / Z           | p           |
|-----------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------|-------------|
|                                                                 | Ort±SS     | Ort±SS     |                 |             |
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                   | 3,53±0,64  | 3,20±0,42  | t=1,570         | ,130        |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                     | 3,80±0,56  | 3,50±0,52  | t=1,342         | ,193        |
| Sayı attığım zaman                                              | 3,53±0,64  | 3,60±0,51  | t=-,275         | ,786        |
| Asist yaptığım zaman                                            | 3,80±0,56  | 3,10±0,73  | <b>t=2,696</b>  | <b>,013</b> |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                             | 3,60±0,73  | 2,40±0,96  | <b>t=3,524</b>  | <b>,002</b> |
| İyi savunma yaptığım zaman                                      | 3,67±0,81  | 3,40±0,51  | t=,915          | ,370        |
| Rebound aldığım zaman                                           | 3,60±0,63  | 3,00±0,47  | <b>t=2,714</b>  | <b>,012</b> |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                             | 3,40±0,73  | 3,10±0,73  | t=,997          | ,329        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                      | 3,60±0,91  | 3,40±0,69  | Z=-,903         | ,366        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                              | 3,87±0,51  | 3,50±0,52  | t=1,725         | ,098        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                 | 3,67±0,72  | 3,40±0,51  | t=1,004         | ,326        |
| Ailem beni desteklediği zaman                                   | 3,87±0,51  | 3,50±0,52  | <b>Z=-2,236</b> | <b>,025</b> |
| İlk 5 te başladığım zaman                                       | 3,67±0,48  | 3,40±0,96  | Z=-,495         | ,621        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                       | 3,60±0,73  | 3,30±0,67  | t=1,030         | ,314        |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                   | 3,73±0,45  | 3,30±0,48  | <b>Z=-2,095</b> | <b>,036</b> |
| Top çaldığım zaman                                              | 3,67±0,48  | 3,20±0,63  | <b>t=2,082</b>  | <b>,049</b> |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                               | 2,73±1,03  | 1,80±0,42  | <b>t=3,130</b>  | <b>,005</b> |
| Faul yaptığım zaman                                             | 3,20±0,56  | 1,70±0,67  | <b>t=6,044</b>  | <b>,000</b> |
|                                                                 | <b>U11</b> | <b>U12</b> |                 |             |

| (GG) Kategoriye Göre Başarılı Hissedilen Durumlar İkinci Ölçüm | Ort±SS    | Ort±SS    | t / Z           | p           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığımda                  | 3,80±0,41 | 3,20±0,42 | <b>Z=-2,901</b> | <b>,004</b> |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                    | 3,93±0,25 | 3,50±0,52 | <b>t=2,414</b>  | <b>,033</b> |
| Sayı attığım zaman                                             | 3,80±0,41 | 3,50±0,52 | t=1,515         | ,149        |
| Asist yaptığım zaman                                           | 4,00±0,00 | 3,30±0,67 | <b>Z=-3,354</b> | <b>,001</b> |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                            | 3,93±0,25 | 3,00±0,81 | <b>t=3,500</b>  | <b>,006</b> |
| İyi savunma yaptığım zaman                                     | 3,80±0,41 | 3,60±0,51 | t=1,072         | ,295        |
| Rebound aldığım zaman                                          | 3,80±0,41 | 3,50±0,70 | t=1,210         | ,247        |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                            | 3,73±0,45 | 3,30±0,67 | t=1,919         | ,067        |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                     | 3,87±0,35 | 3,50±0,52 | t=1,932         | ,073        |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                             | 3,93±0,25 | 3,60±0,51 | t=1,890         | ,083        |
| Seyirci beni desteklediği zaman                                | 3,87±0,35 | 3,30±0,48 | <b>t=3,400</b>  | <b>,002</b> |
| Ailem beni desteklediği zaman                                  | 3,87±0,35 | 3,50±0,52 | t=1,932         | ,073        |
| İlk 5 te başladığım zaman                                      | 3,80±0,41 | 3,40±0,96 | Z=-1,168        | ,243        |
| Oyunda süre aldığım zaman                                      | 3,67±0,48 | 3,50±0,70 | t=,700          | ,491        |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman                  | 3,87±0,35 | 3,60±0,69 | Z=-1,076        | ,282        |
| Top çaldığım zaman                                             | 3,73±0,59 | 3,70±0,48 | Z=-,447         | ,655        |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                              | 2,80±0,56 | 1,70±0,48 | <b>t=5,068</b>  | <b>,000</b> |
| Faul yaptığım zaman                                            | 2,87±0,51 | 2,20±0,63 | <b>t=2,892</b>  | <b>,008</b> |

Tablo 2.41'de, deney ve gözlem grubu gözlem grubundaki sporcuların kendilerini ve antrenörün sporcuların performanslarını değerlendirmesine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.41: Deney Grubu Sporcuların Algılanan Performans Ölçülerinin Çarpıklık Basıklık Değerleri**

| DG- Sporcularının Algılanan Performans Ölçüleri                                                      | Sporcu   |          | Antrenör |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|                                                                                                      | Skewness | Kurtosis | Skewness | Kurtosis |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | -,115    | -,550    | -1,034   | 2,981    |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | ,693     | -1,607   | -,455    | ,779     |
| Savunma Yapmak                                                                                       | ,320     | -,133    | ,218     | 1,422    |
| Asist Yapmak                                                                                         | ,000     | ,367     | ,431     | ,222     |
| Top Kontrolü                                                                                         | -,373    | -,647    | ,429     | -,160    |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 1,120    | 1,335    | ,244     | -,712    |
| Oyun Kurmak                                                                                          | ,459     | ,377     | ,515     | -,430    |
| Penetre Yapmak                                                                                       | ,000     | ,367     | ,110     | -,190    |
| Sayı Atmak                                                                                           | ,001     | -,272    | ,607     | -,587    |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | -,043    | -,136    | ,088     | -,320    |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | ,564     | ,597     | ,104     | -,561    |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | ,085     | -,143    | ,391     | -,268    |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | -,045    | -,135    | 1,118    | ,336     |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | ,219     | ,106     | -,225    | -1,023   |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | ,233     | ,231     | -,534    | -,935    |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | ,021     | -,928    | -1,118   | ,336     |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | -,283    | -,971    | ,125     | -,349    |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 1,112    | 1,951    | -,949    | ,564     |

|                                         |       |              |       |       |
|-----------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak          | ,239  | ,232         | ,248  | ,683  |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak | ,149  | <b>3,275</b> | ,039  | -,966 |
| Geri koşturmak konusunda                | ,000  | 1,092        | ,322  | -,292 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme | -,659 | <b>3,522</b> | -,242 | -,431 |

| GG- Sporcularının Algılanan Performans Ölçüleri<br>Çarpıklık Basıklık Değerleri                      | Sporcu       |              | Antrenör      |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                                                                                      | Skewness     | Kurtosis     | Skewness      | Kurtosis      |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | ,221         | 1,636        | <b>-2,412</b> | <b>9,169</b>  |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 1,975        | <b>2,061</b> | ,621          | -1,762        |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 1,975        | <b>2,061</b> | ,257          | <b>-2,110</b> |
| Asist Yapmak                                                                                         | ,221         | 1,636        | -,135         | -,684         |
| Top Kontrolü                                                                                         | ,621         | -1,762       | ,085          | <b>-2,174</b> |
| Oyunu Okumak                                                                                         | ,685         | 2,279        | -,435         | <b>-1,976</b> |
| Oyun Kurmak                                                                                          | -1,076       | 2,751        | -,345         | -,527         |
| Penetre Yapmak                                                                                       | -1,787       | <b>8,007</b> | ,257          | <b>-2,110</b> |
| Sayı Atmak                                                                                           | ,176         | ,885         | ,606          | -,480         |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | <b>2,197</b> | <b>4,463</b> | ,733          | -,810         |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | -,202        | -,480        | 1,464         | <b>2,713</b>  |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | -,135        | -,684        | 1,290         | <b>2,639</b>  |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | ,295         | -,008        | ,345          | -,527         |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | ,221         | 1,636        | 1,697         | <b>4,997</b>  |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | -,224        | -,445        | 1,597         | ,593          |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | -,135        | -,684        | -,032         | ,022          |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | ,000         | ,439         | <b>5,000</b>  | <b>25,000</b> |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | ,010         | -,565        | 1,044         | -,998         |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | ,592         | -,540        | -,085         | <b>-2,174</b> |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | ,435         | ,490         | ,085          | <b>-2,174</b> |
| Geri koşturmak konusunda                                                                             | ,461         | ,696         | ,782          | 1,991         |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | -,027        | -,348        | -,621         | ,991          |

Tablo 2.42’de deney ve gözlem grubundaki sporcular ve antrenörlerin performans değerlendirmelerinin karşılaştırması, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın sporcu ve antrenörün verdiği performans değerlerinin birbiri ile karşılaştırılması Tablo y’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan değişkenler için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.41)

Deney grubu ölçümleri sonucunda sporcuların ve antrenörlerin, sporcuların basketbol performanslarını değerlendirmek için kullanılan 22 madde arasında, “Savunma Yapmak” ve “Antrenörle Uyumlu Olmak” maddelerinde sporcuların lehine; “Maçı Kaybetme Veya Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Tekrar Sahaya Çıkana Kadar Hızlı Toparlanmak” maddesinde ise antrenörlerin lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bunun anlamı “Savunma Yapmak” ve “Antrenörle Uyumlu Olmak” maddelerinde sporcular, kendi performanslarını antrenörlerinin değerlendirmesine oranla kendi gelişimlerini daha yüksek algılamalarıdır, “Maçı Kaybetme Veya Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Tekrar Sahaya Çıkana Kadar

Hızlı Toparlanmak” maddesinde ise antrenörler, sporcuların kendi algılarından daha hızlı toparlandıklarını düşünmektedir. Bu üç madde dışında kalan 19 maddede sporcuların ve antrenörlerin değerlendirmeleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, söz konusu maddelerde sporcuların ve antrenörlerin değerlendirmelerinin birbirine yakın olduğunu ve bu yakınlığın performans ölçüm sonuçlarının güvenilirliğini artırdığını göstermektedir.

Gözlem grubu ölçümleri sonucunda sporcuların ve antrenörlerin, sporcuların basketbol performanslarını değerlendirmek için kullanılan 22 madde arasında, “Savunma Yapmak”, “Oyunu Okumak”, “Penetre Yapmak”, “Sayı Atmak”, “Takımla Bütünleşme”, “Antrenörle Uyumlu Olmak”, “Fastbreakte (Hızlı Hücumda) Sayı Bulmak” ve “Geri Koşmak Konusunda” maddelerinde sporcu ve antrenör değerlendirmeleri arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bunun anlamı “Savunma Yapmak”, “Oyunu Okumak”, “Penetre Yapmak”, “Sayı Atmak”, “Takımla Bütünleşme”, “Antrenörle Uyumlu Olmak”, “Fastbreakte Sayı Bulmak” ve “Geri Koşmak Konusunda”, antrenörlerin sporcuların performansını daha yüksek değerlendirmesidir. Bunun anlamı, antrenörlerin sporcuların bu maddelerdeki performansını daha olumlu bir şekilde algıladığıdır. Bu maddeler dışında kalan 14 maddede ise sporcu ve antrenör değerlendirmeleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı, söz konusu maddelerde sporcuların ve antrenörlerin değerlendirmelerinin birbirine yakın olduğunu ve bu yakınlığın performans ölçüm sonuçlarının güvenilirliğini artırdığını göstermektedir.

Tablodaki sonuçlara göre zihinsel antrenman uygulayan deney grubundaki sporcuların 22 maddede kendini değerlendirmesi ile antrenörlerinin değerlendirmesinde 19 maddede uyum varken bu durum gözlem grubunda 14 maddede uyum olduğunu göstermektedir. Bu da H2 hipotezinin doğrulandığını gösterir.

**Tablo 2.42: Deney Grubu ve Gözlem Grubu Sporcu ve Antrenörlerinin Sporcuların Performanslarını Değerlendirmesinin Birbiri ile Karşılaştırılması**

| Deney Grubu Sporcu ve Antrenörlerinin Birbiri ile Karşılaştırılması | Sporcu    | Antrenör  | t / Z           | p           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|-------------|
|                                                                     | Ort±SS    | Ort±SS    |                 |             |
| Hücum Reboundu Almak                                                | 1,31±0,57 | 1,44±0,97 | t=-,961         | ,343        |
| Savunma Reboundu Almak                                              | 1,34±0,48 | 1,23±0,78 | t=,780          | ,440        |
| Savunma Yapmak                                                      | 1,42±0,59 | 0,86±0,74 | t= <b>3,301</b> | <b>,002</b> |
| Asist Yapmak                                                        | 1,00±0,56 | 1,00±0,73 | t=,000          | ,000        |
| Top Kontrolü                                                        | 1,28±0,65 | 1,21±0,84 | t=,552          | ,584        |
| Oyunu Okumak                                                        | 1,31±0,61 | 1,13±0,87 | t=1,070         | ,292        |
| Oyun Kurmak                                                         | 1,31±0,70 | 1,07±0,91 | t=1,504         | ,141        |
| Penetre Yapmak                                                      | 1,00±0,56 | 0,94±1,03 | t=,321          | ,750        |
| Sayı Atmak                                                          | 1,26±0,72 | 1,05±0,98 | t=1,389         | ,173        |
| Takımla Bütünleşme                                                  | 1,10±0,60 | 0,86±0,62 | t=1,857         | ,071        |
| Doğru pas verme zamanlaması                                         | 1,28±0,69 | 1,23±1,12 | t=,274          | ,786        |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                   | 1,23±0,71 | 1,10±0,83 | t=1,303         | ,201        |

|                                                                                                      |           |           |                       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|------|
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 1,15±0,59 | 0,42±0,59 | t=4,933               | ,000 |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 1,21±0,52 | 1,31±0,90 | t=-,644               | ,524 |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 1,23±0,67 | 1,36±0,85 | t=-,896               | ,376 |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 1,36±0,54 | 1,57±0,59 | t=-1,671              | ,103 |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 1,44±0,55 | 1,15±0,75 | t=1,765               | ,086 |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 1,23±0,63 | 1,60±0,67 | t=-2,666              | ,011 |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 1,28±0,65 | 1,23±0,88 | t=,305                | ,762 |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 0,86±0,66 | 0,97±0,71 | Z=-,362 <sup>b</sup>  | ,717 |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 1,00±0,51 | 0,94±0,92 | t=,312                | ,756 |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | 1,07±0,88 | 1,42±0,79 | Z=-1,861 <sup>a</sup> | ,063 |

| Gözlem Grubu Sporcu ve Antrenörlerinin Birbiri ile Karşılaştırılması                                 | Sporcu     | Antrenör   | t / Z                 | p     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------|-------|
|                                                                                                      | Ort±SS     | Ort±SS     |                       |       |
| Hücum Reboundu Almak                                                                                 | 0,08±0,49  | 0,28±0,84  | Z=-1,208 <sup>a</sup> | ,227  |
| Savunma Reboundu Almak                                                                               | 0,16±0,37  | 0,36±0,48  | Z=-1,508 <sup>a</sup> | ,132  |
| Savunma Yapmak                                                                                       | 0,16±0,37  | 0,44±0,50  | Z=-2,333 <sup>a</sup> | ,020  |
| Asist Yapmak                                                                                         | 0,08±0,49  | 0,36±0,56  | t=-1,899              | ,070  |
| Top Kontrolü                                                                                         | 0,36±0,48  | 0,48±0,50  | Z=-,832 <sup>a</sup>  | ,405  |
| Oyunu Okumak                                                                                         | 0,12±0,43  | 0,60±0,50  | Z=-3,000 <sup>a</sup> | ,003  |
| Oyun Kurmak                                                                                          | 0,20±0,70  | 0,32±0,62  | t=-,647               | ,524  |
| Penetre Yapmak                                                                                       | -0,04±0,53 | 0,44±0,50  | Z=-2,668 <sup>a</sup> | ,008  |
| Sayı Atmak                                                                                           | 0,12±0,52  | 0,60±0,64  | t=-2,753              | ,011  |
| Takımla Bütünleşme                                                                                   | 0,24±0,52  | 0,64±0,75  | Z=-2,140 <sup>a</sup> | ,032  |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          | 0,20±0,64  | 0,60±0,76  | Z=-1,870 <sup>a</sup> | ,062  |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    | 0,36±0,56  | 0,48±0,82  | Z=-,453 <sup>a</sup>  | ,651  |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              | 0,24±0,52  | 0,68±0,62  | t=-2,400              | ,024  |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             | 0,08±0,49  | 0,16±0,55  | Z=-,486 <sup>a</sup>  | ,627  |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         | 0,28±0,61  | 0,20±0,40  | t=,527                | ,603  |
| Sahada iken heyecanı yönetmek                                                                        | 0,36±0,56  | 0,12±0,60  | t=1,541               | ,136  |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    | 0,00±0,57  | 0,04±0,20  | Z=-,302 <sup>a</sup>  | ,763  |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak | 0,32±0,55  | 0,28±0,45  | t=,238                | ,814  |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       | 0,52±0,58  | 0,52±0,50  | Z=,000 <sup>b</sup>   | 1,000 |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              | 0,20±0,50  | 0,48±0,50  | Z=-2,111 <sup>a</sup> | ,035  |
| Geri koşmak konusunda                                                                                | 0,20±0,70  | 0,64±0,81  | t=-2,107              | ,046  |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              | -0,08±1,11 | -0,04±0,73 | t=-,140               | ,890  |

Tayfun Doğan'ın geliştirdiği Psikolojik Sağlamlık Ölçeği yetişkinler için geliştirildiğinden, 11-12 yaşındaki ergenlere uygulanmadan önce, ölçek maddelerinin ergenlerin algılama düzeyine uygun olup olmadığı konusunda uzman iki akademisyenin görüşüne başvurulmuştur. Daha sonra, deney ve gözlem grubunda yer alan dört ergen bireye ölçek maddeleri okutulmuş ve ne anladıkları, ölçek maddelerinin neyi kastettiği sorgulanmıştır. Bu süreçte maddelerin %98 oranında anlam bütünlüğüne sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Ana kütle yetişkinlerden ergenlere döneceği için, orijinali 6 maddeden ve tek faktörden oluşan ölçeğe yeniden AFA uygulanmıştır. AFA sonucunda 6 madde, 2 ayrı faktörde gruplandırılmıştır. Çalışma öncesinde ve sonrasında 2 faktörlü yapı tekrarlanmıştır. AFA

sonuçları Tablo 43’da verilmiştir. İkinci ölçümde açıklanan varyans birinci ölçüme göre daha yüksek ve Cronbach’s Alpha değerleri kabul edilebilir düzeydedir. Tablo 39’da da görülebileceği gibi birinci faktör "Toparlanma", ikinci faktör ise "Üstesinden Gelme" olarak adlandırılmıştır.

Tablo 2.43’da AFA sonuçları verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterlilik Ölçümü sonucuna göre örneklem yeterlilik değeri birinci ölçümlerde 0,849 , ikinci ölçümlerde ise 0,730 olarak bulunmuş, bu da ölçeğin AFA için uygun bir örneklem büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu değer, Field (2009) tarafından yapılan sınıflandırmaya göre 0,50 üzerinde olduğu için “yeterli” kabul edilmekte, 0,80 ve üzeri ise "mükemmel" kategorisinde değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, KMO değeri ölçeğin AFA için güçlü bir yapısal geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Bartlett Küresellik Testi sonuçlarına göre ki-kare değeri birinci ölçümlerde 33,203 ve anlamlılık değeri 0,004 olarak bulunmuştur. İkinci ölçümlerde Bartlett Küresellik Testi sonuçlarına göre ki-kare değeri 100,290 ve anlamlılık değeri 0,00 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçek maddelerinin faktör analizine uygun olduğunu ve maddeler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu doğrulamaktadır.

Tablo 43’te görüldüğü üzere, her bir faktör için elde edilen faktör yükleri ve ortak varyans değerleri, maddelerin genel olarak ilgili faktörlerle tutarlı olduğunu ve yapı geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçeğin toplam Cronbach’s Alpha değeri birinci ölçümlerde 0,423 ikinci ölçümlerde ise 0,746 olarak hesaplanmış olup, birinci ölçümlerdeki toplam değer yeterli olarak kabul edilmese de ikinci ölçümlerdeki değer yeterli olup faktörleşme aynı olduğu için uygun kabul edilebilir.

Alt faktörlere ait Cronbach’s Alpha değerleri birinci ölçümler için sırasıyla 0,554 ve 0,363 olarak bulunmuştur. İkinci ölçümlere baktığımız zaman alt faktörlere ait Cronbach’s Alpha değerleri sırasıyla; 0,778 ve 0,672 olarak verilmiştir ve bu değerler, faktörlerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Öz değerler ve döndürülmüş varyans yüzdeleri incelendiğinde, iki faktörlü bir yapının toplam varyansın birinci ölçümler için %52,11’ ini ve ikinci ölçümler için %32,13’ ünü açıkladığı görülmektedir. Bu oran, ölçek maddelerinin ilgili faktörlerde toplanarak tutarlı bir yapıya sahip olduğunu ve ölçüm geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

**Tablo 2.43: 11-12 Yaşındaki Ergenler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (İlk Ölçüm ve İkinci Ölçüm)**

| <b>Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü</b> |        | 0,514  |                                                       |           |
|------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Yaklaşık Ki-kare</b>                              |        | 33,203 |                                                       |           |
| <b>Bartlett Küresellik Testi</b>                     |        | 15     |                                                       |           |
| <b>Serbestlik derecesi</b>                           |        |        |                                                       |           |
| <b>Anlamlılık</b>                                    |        | ,004   |                                                       |           |
| Maddeler                                             | F1     | F2     | Ortak Varyans                                         | ORT±SS    |
| PS04                                                 | ,765   |        | ,585                                                  | 2,30±0,99 |
| PS06                                                 | ,714   |        | ,559                                                  | 2,41±0,97 |
| PS02                                                 | ,620   |        | ,478                                                  | 1,87±0,83 |
| PS05                                                 |        | ,772   | ,606                                                  | 3,11±0,51 |
| PS01                                                 |        | ,697   | ,543                                                  | 3,54±0,82 |
| PS03                                                 |        | ,463   | ,357                                                  | 3,10±0,56 |
| <b>Cronbach's Alpha Değerleri</b>                    | ,554   | ,363   | Ölçeğin<br>Toplam Cronbach's<br>Alpha Değeri<br>=,423 |           |
| <b>Döndürülmüş Öz Değerler</b>                       | 1,688  | 1,439  |                                                       |           |
| <b>Döndürülmüş Varyans %'si</b>                      | 28,139 | 23,978 |                                                       |           |
| <b>Döndürülmüş Birikimli %</b>                       | 28,139 | 52,117 |                                                       |           |

| <b>Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü</b> |        | 0,730   |                                                       |           |
|------------------------------------------------------|--------|---------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Yaklaşık Ki-kare</b>                              |        | 100,290 |                                                       |           |
| <b>Bartlett Küresellik Testi</b>                     |        | 15      |                                                       |           |
| <b>Serbestlik derecesi</b>                           |        |         |                                                       |           |
| <b>Anlamlılık</b>                                    |        | ,00     |                                                       |           |
| Maddeler                                             | F1     | F2      | Ortak Varyans                                         | ORT±SS    |
| SPS06                                                | ,853   |         | ,731                                                  | 3,24±1,16 |
| SPS04                                                | ,832   |         | ,702                                                  | 3,00±1,29 |
| SPS02                                                | ,754   |         | ,711                                                  | 3,21±1,05 |
| SPS03                                                |        | ,856    | ,733                                                  | 3,95±0,75 |
| SPS05                                                |        | ,835    | ,736                                                  | 3,84±0,70 |
| SPS01                                                |        | ,585    | ,380                                                  | 4,33±0,78 |
| <b>Cronbach's Alpha Değerleri</b>                    | ,778   | ,672    | Ölçeğin<br>Toplam Cronbach's<br>Alpha Değeri<br>=,746 |           |
| <b>Döndürülmüş Öz Değerler</b>                       | 2,064  | 1,928   |                                                       |           |
| <b>Döndürülmüş Varyans %'si</b>                      | 34,404 | 32,139  |                                                       |           |
| <b>Döndürülmüş Birikimli %</b>                       | 34,404 | 66,543  |                                                       |           |

Psikolojik sağlamlık ölçeği madde faktör korelasyon tablosu Tablo 40' da verilmiştir. Faktörler ve maddeler aşağıdaki gibidir.

**F1:Toparlanma:** Bireyin stres veya yorgunluk gibi zorluklardan sonra fiziksel ve zihinsel olarak en az bir önceki performansına dönme yeteneğidir. Bu faktör aşağıdaki maddelerden oluşmaktadır;

- Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.
- Stresli zamanlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.
- Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.

**F2:Üstesinden gelmek:** Zorluklara karşı mücadele etme ve çözüm üretme sürecidir. Bu faktör aşağıdaki maddelerden oluşmaktadır;

- Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.
- Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.

- Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.

**Tablo 2.44: Psikoloji Sağlamlık Ölçeği Madde Faktör Korelasyon Tablosu**

| Birincil Ölçüm | Toparlanma | Üstesinden Gelme |
|----------------|------------|------------------|
| PS04           | ,048       | ,800**           |
| PS06           | ,124       | ,748**           |
| PS02           | -,121      | ,622**           |
| PS05           | ,683**     | ,060             |
| PS01           | ,762**     | -,106            |
| PS03           | ,551**     | ,176             |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

| İkincil Ölçüm | Toparlanma | Üstesinden Gelme |
|---------------|------------|------------------|
| SPS06         | ,171       | ,837**           |
| SPS04         | ,292*      | ,846**           |
| SPS02         | ,381**     | ,820**           |
| SPS03         | ,719**     | ,224             |
| SPS05         | ,810**     | ,355**           |
| SPS01         | ,714**     | ,272*            |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 2.45'de, deney ve gözlem grubundaki sporcuların psikoloji sağlamlık ölçeğine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, zihinsel antrenmandan öncesi ve sonrası olarak verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri George, D., & Mallery, M. (2010) göre  $\pm 2,0$ 'ın üstünde olan değişkenlere non parametrik diğerlerine parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2.45: Deney ve Gözlem Grubu Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Çarpıklık Basıklık Değerleri**

| Deney ve Gözlem Grubu Beraber Psikolojik Sağlamlık Ölçeği | Öncesi   |          | Sonrası  |          |
|-----------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|                                                           | Skewness | Kurtosis | Skewness | Kurtosis |
| Toparlanma                                                | -,026    | ,655     | ,050     | -1,063   |
| Üstesinden Gelme                                          | ,770     | 1,222    | -,356    | -,636    |

| Deney Grubu Psikolojik Sağlamlık Ölçeği | Öncesi   |          | Sonrası  |          |
|-----------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|                                         | Skewness | Kurtosis | Skewness | Kurtosis |
| Toparlanma                              | -,385    | ,574     | -,345    | -,779    |
| Üstesinden Gelme                        | ,070     | ,592     | -,451    | ,372     |

| Gözlem Grubu Psikolojik Sağlamlık Ölçeği | Öncesi   |          | Sonrası  |          |
|------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|                                          | Skewness | Kurtosis | Skewness | Kurtosis |
| Toparlanma                               | -,969    | ,629     | ,444     | -,800    |
| Üstesinden Gelme                         | 1,243    | 1,317    | ,336     | -,554    |

| Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Arasındaki Farklar | Öncesi   |          | Sonrası  |              |
|------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|--------------|
|                                                                        | Skewness | Kurtosis | Skewness | Kurtosis     |
| Fark Toparlanma                                                        | -,225    | 0,72     | ,316     | ,470         |
| Fark Üstesinden Gelme                                                  | -,209    | -,748    | ,984     | <b>2,516</b> |

Deney Grubu sporcuların psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçları, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılık Tablo 2.46'de verilmiştir. Karşılaştırmalarda tüm değişkenler normallik varsayımına uygun dağıldığı için

parametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.45). Tablodan da görülebileceği gibi 12 haftalık sürecin sonunda her iki takım sporcularının da psikolojik sağlamlı değerlerinde ikinci ölçüm lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı iki takım sporcularının da psikolojik sağlamlık seviyelerinde gelişme meydana gelmiştir. Ancak deney grubu sporcuların psikolojik sağlamlık seviyelerinde, gözlem grubundaki sporculara oranla daha yüksek bir artış vardır. Bu durum bize deney grubu sporcularının gözlem grubuna oranla psikolojik sağlamlık konusunda daha çok geliştiğini gösterir.

**Tablo 2.46: Deney Grubu Ve Gözlem Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Birinci ve İkinci Ölçüm Değerlerine Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Psikolojik Sağlamlık Birinci Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Karşılaştırması | Öncesi    | Sonrası  | t / Z     | p    |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------|
|                                                                                  | Ort±SS    | Ort±SS   |           |      |
| Toparlanma                                                                       | 3,35±0,47 | 4,26±0,5 | t=-14,119 | ,000 |
| Üstesinden Gelme                                                                 | 2,26±0,53 | 3,63±0,7 | t=-12,847 | ,000 |

| (GG) Psikolojik Sağlamlık Birinci Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Karşılaştırması | Öncesi    | Sonrası   | t / Z  | p    |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------|------|
|                                                                                  | Ort±SS    | Ort±SS    |        |      |
| Toparlanma                                                                       | 3,08±0,27 | 3,57±0,42 | -6,385 | ,000 |
| Üstesinden Gelme                                                                 | 2,09±0,86 | 2,41±0,87 | -2,918 | ,008 |

Deney Grubu sporcularının psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarının, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık çalışmanın sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.47’te verilmiştir. Deney grubu cinsiyete göre olan karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılmadığı için nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 26-Tablo 45). Birinci ve İkinci ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılmasında üç ölçüm sonucunda hiç bir cinsiyetin lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamı kadın ve erkek sporcuların birbirine yakın cevaplar vermesi ve dolayısıyla istatistiki olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamasıdır.

**Tablo 2.47: Deney Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık Birinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z    | p    |
|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                        | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Toparlanma                                             | 3,28±0,37 | 3,44±0,56 | Z=-1,393 | ,164 |
| Üstesinden Gelme                                       | 2,41±0,58 | 2,09±0,42 | Z=-1,885 | ,059 |

| (DG) Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık İkinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z    | p    |
|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                       | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Toparlanma                                            | 4,26±0,55 | 4,25±0,46 | Z=-,313  | ,754 |
| Üstesinden Gelme                                      | 3,78±0,66 | 3,46±0,72 | Z=-1,322 | ,186 |

| (DG) Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Arasındaki Farkın Cinsiyetle Karşılaştırması | Erkek     | Kadın     | t / Z | p    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------|------|
|                                                                                                       | Ort±SS    | Ort±SS    |       |      |
| Fark Toparlanma                                                                                       | 0,98±0,39 | 0,81±0,38 | 1,328 | ,192 |
| Fark Üstesinden Gelme                                                                                 | 1,36±0,64 | 1,37±0,68 | -,017 | ,986 |

Gözlem Grubu sporcularının psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarının, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 2.48’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.26-Tablo 2.45). Birinci, ikinci ölçümlerin ve iki ölçüm farklarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında iki ölçüm içinde herhangi bir cinsiyetin lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamı kadın ve erkek sporcuların birbirine yakın cevaplar vermesi ve dolayısıyla istatistiki olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamasıdır.

**Tablo 2.48: Gözlem Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| (GG) Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık<br>Birinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z   | p    |
|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------|------|
|                                                           | Ort±SS    | Ort±SS    |         |      |
| Toparlanma                                                | 3,06±0,21 | 3,08±0,32 | t=-,193 | ,849 |
| Üstesinden Gelme                                          | 2,40±1,19 | 1,88±0,49 | t=1,281 | ,226 |

| (GG) Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık İkinci Ölçüm | Erkek     | Kadın     | t / Z   | p    |
|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------|------|
|                                                       | Ort±SS    | Ort±SS    |         |      |
| Toparlanma                                            | 3,60±0,37 | 3,55±0,46 | t=,251  | ,804 |
| Üstesinden Gelme                                      | 2,36±1,26 | 2,44±0,52 | t=-,184 | ,857 |

| (GG) Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Arasındaki Farkın Cinsiyetle Karşılaştırması | Erkek      | Kadın     | t / Z    | p    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|------|
|                                                                                                       | Ort±SS     | Ort±SS    |          |      |
| Fark Toparlanma                                                                                       | 0,53±0,39  | 0,46±0,39 | Z=-1,078 | ,281 |
| Fark Üstesinden Gelme                                                                                 | -0,04±0,33 | 0,55±0,54 | Z=-,015  | ,988 |

Deney Grubu sporcularının psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarının, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın sporcu kategorisine göre karşılaştırılması Tablo 2.49’da verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.26 Tablo 2.45). Birinci, İkinci ölçümlerin ve iki ölçüm farkının cinsiyete göre karşılaştırılmasında üç ölçüm içinde herhangi bir kategorinin lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamı U11 ve U12 kategorisi sporcuların birbirine yakın cevaplar vermesi ve dolayısıyla istatistiki olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamasıdır.

**Tablo 2.49: Deney Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Kategoriye Göre Karşılaştırılması**

| (DG) Sporcu Kategorisine Göre Psikolojik Sağlamlık Birinci Ölçüm | U11       | U12       | t / Z    | p    |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                                  | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Toparlanma                                                       | 3,42±0,49 | 3,34±0,47 | t=,421   | ,676 |
| Üstesinden Gelme                                                 | 2,04±0,59 | 2,31±0,51 | t=-1,193 | ,241 |

| (DG) Sporcu Kategorisine Göre Psikolojik Sağlamlık İkinci Ölçüm | U11       | U12       | t / Z  | p    |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------|------|
|                                                                 | Ort±SS    | Ort±SS    |        |      |
| Toparlanma                                                      | 4,23±0,56 | 4,26±0,50 | t=,142 | ,888 |
| Üstesinden Gelme                                                | 3,61±0,48 | 3,63±0,75 | t=,051 | ,959 |

| (DG) Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Arasındaki Farkın Kategoriyle Karşılaştırması | U11       | U12       | t / Z  | p    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------|------|
|                                                                                                        | Ort±SS    | Ort±SS    |        |      |
| Fark Toparlanma                                                                                        | 0,8±0,32  | 0,92±0,41 | t=,693 | ,493 |
| Fark Üstesinden Gelme                                                                                  | 1,57±0,53 | 1,32±0,68 | t=,903 | ,372 |

Gözlem Grubu sporcularının psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarının, çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerleri arasındaki farklılığın sporcu kategorisine göre karşılaştırılması Tablo 2.50’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.26 Tablo 2.45). Birinci, İkinci ölçümlerin ve iki ölçüm farkının cinsiyete göre karşılaştırılmasında üç ölçüm içinde herhangi bir kategorinin lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun anlamı U11 ve U12 kategorisi sporcuların birbirine yakın cevaplar vermesi ve dolayısıyla istatistiki olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamasıdır.

**Tablo 2.50: Gözlem Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Kategoriye Göre Karşılaştırılması**

| (GG) Sporcu Kategorisine Göre Psikolojik Sağlamlık Birinci Ölçüm | U11       | U12       | t / Z  | p    |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------|------|
|                                                                  | Ort±SS    | Ort±SS    |        |      |
| Toparlanma                                                       | 3,11±0,2  | 3,03±0,36 | t=,610 | ,553 |
| Üstesinden Gelme                                                 | 2,15±1,06 | 2±0,47    | t=,499 | ,623 |

| (GG) Sporcu Kategorisine Psikolojik Sağlamlık İkinci Ölçüm | U11       | U12      | t / Z   | p    |
|------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------|------|
|                                                            | Ort±SS    | Ort±SS   |         |      |
| Toparlanma                                                 | 3,64±0,36 | 3,46±0,5 | t=1,025 | ,316 |
| Üstesinden Gelme                                           | 2,42±1,06 | 2,4±0,51 | t=,069  | ,945 |

| (GG) Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Arasındaki Farkın Kategoriyle Karşılaştırması | U11       | U12       | t / Z   | p    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------|------|
|                                                                                                        | Ort±SS    | Ort±SS    |         |      |
| Fark Toparlanma                                                                                        | 0,53±0,37 | 0,43±0,41 | Z=,841  | ,400 |
| Fark Üstesinden Gelme                                                                                  | 0,26±0,64 | 0,4±0,37  | Z=8,844 | ,399 |

Deney ve gözlem grubu sporcularının psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçlarının birinci ölçümlerinin ve çalışmanın başlaması ile 12 haftalık sürecin sonucundaki ölçüm değerlerinin iki grup arasında karşılaştırılması Tablo 2.51’ de verilmiştir. Karşılaştırmalarda normallik

varsayımına uygun dağılan karşılaştırmalar için parametrik ve normallik dağılımı göstermeyenlerde nanparametrik testler kullanılmıştır (Tablo 2.45).

Birinci ölçümler sonucunda “Toparlanma” maddesinde deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bunun anlamı deney grubu sporcularının birinci ölçümlerde gözlem grubu sporcularına oranla toparlanma becerilerinin daha iyi olduğudur. Bunun dışında kalan “Üstesinden Gelme” maddesinde iki grup arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun anlamı “Üstesinden Gelme” konusunda iki grup sporcularının benzer psikolojik sağlamlık seviyesinde olması ve bunun iki grup sporcularının karşılaştırmasında istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmamasıdır.

İkinci ölçümler sonucunda “Toparlanma” ve “Üstesinden Gelme” maddelerinin ikisinde de deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı Deney grubu sporcularının 12 haftalık sürecin sonunda psikolojik sağlamlık seviyelerinin gözlem grubu sporcularına göre daha fazla gelişmiş olmasıdır.

Son tabloda birinci ve ikinci ölçüm sonuçları farkının kategoriye deney ve gözlem grubu karşılaştırması verilmiştir. “Fark Toparlanma” ve “Fark Üstesinden Gelme” maddelerinin ikisinde de deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bunun anlamı 12 haftalık zihinsel antrenman sürecinin sonunda zihinsel antrenman yapan deney grubu, zihinsel antrenman uygulamayan gözlem grubuna oranla daha psikolojik sağlamlık konusunda daha çok gelişme göstermiştir. Bu gelişme sonucunda istatistiki olarak anlamlı fark oluşmuştur. Bu durum H5 hipotezinin doğruluğunu kanıtlamaktadır.

**Tablo 2.51: Deney ve Gözlem Grubu Sporcularının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Sonuçlarının Birbiriyle Karşılaştırılması**

| Birinci Ölçüme Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin karşılaştırması | Deney     | Gözlem    | t / Z   | p    |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------|------|
|                                                                    | Ort±SS    | Ort±SS    |         |      |
| Toparlanma                                                         | 3,35±0,47 | 3,08±0,27 | t=2,952 | ,004 |
| Üstesinden Gelme                                                   | 2,26±0,53 | 2,09±0,86 | t=,880  | ,385 |

| İkinci Ölçüme Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin karşılaştırması | Deney     | Gözlem    | t / Z   | p    |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------|------|
|                                                                   | Ort±SS    | Ort±SS    |         |      |
| Toparlanma                                                        | 4,26±0,50 | 3,57±0,42 | t=5,606 | ,000 |
| Üstesinden Gelme                                                  | 3,63±0,70 | 2,41±0,87 | t=6,100 | ,000 |

| (DG) Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Birinci ve İkinci Ölçüm Arasındaki Farkın Kategoriyle Karşılaştırması | Deney     | Gözlem    | t / Z    | p    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|------|
|                                                                                                        | Ort±SS    | Ort±SS    |          |      |
| Fark Toparlanma                                                                                        | 0,9±0,39  | 0,49±0,38 | Z=-3,596 | ,000 |
| Fark Üstesinden Gelme                                                                                  | 1,36±0,65 | 0,32±0,54 | Z=5,298  | ,000 |

## 2.11. TARTIŞMA

Ciddi Boş Zaman Aktivitesi olarak basketbol oynayan ergen sporcular üzerinde zihinsel antrenman ve psikolojik sağlamlığın algılanan performansa etkisini incelemek üzere yapılan bu çalışmanın bulguları bir üst bölümde detaylı verilmiştir.

Çalışma kapsamında referans ölçek yetişkinler için kullanıldığı için bu ölçek maddelerinden seçilen maddelerle 11 – 12 yaşlarındaki kadın ve erkek sporcuları basketbol oynamaya motive eden faktörler ölçeği geliştirildi. “Ergen Sporcularda Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” olarak isimlendirilen bu ölçekteki ilk faktör “Azim/Çaba/Zorlukların Üstesinden Gelme”, Maslow’un saygı, değer görme ihtiyacı ile ilişkilendirilebilir. Bu faktör, bireyin kendi potansiyelini ortaya koymak, sınırlarını zorlamak ve zorlukların üstesinden gelmek için gösterdiği çabayla doğrudan bağlantılıdır bu aynı zamanda bunu gerçekleştiren kişilerin takım arkadaşları ve rakipleri tarafından sevilmesi, sayılması ve değer görmesi anlamına gelecektir (Maslow, 1943). Basketbol, bireye sürekli gelişim ve başarı hissi sunarak bireyin, Maslow’ un ihtiyaçlarından en üst basamak olan kendini gerçekleştirme yolculuğuna katkı sağlar ve Kaizen felsefesi ile ilişkilendirilebilir. Basketbol, oyuncuların performanslarını sürekli geliştirme fırsatı sunduğundan, kendini gerçekleştirme yolculuğunda önemli bir araç haline gelir.

“Basketboldan Keyif Alma” ise Maslow’un sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılar. Bireyin basketbol oynarken mutluluk ve eğlence hissetmesi, bu sporun bireyin sosyal çevresiyle bağ kurmasına ve aidiyet duygusu geliştirmesine olanak tanır. Aynı zamanda, basketbol topluluğunun bir parçası olmak, bireyin kendini bir gruba ait hissetmesini sağlayarak duygusal tatmin sunar. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, bireyler temel fiziksel ihtiyaçlarını (örneğin, yiyecek, su, uyku) karşıladıktan sonra, daha üst düzey ihtiyaçlara odaklanmaya başlarlar ve gerçekleştirebildikleri ihtiyaçlarda konfor, estetik gibi boyutları arar ve ihtiyaçlarını bu boyutlarla gerçekleştirme çabasına girerler. Bu bağlamda fiziksel aktivite bir fiziksel ihtiyaç haline gelmektedir. Basketboldan keyif almak, yalnızca sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılamakla kalmaz. Birey basketbol oynarken mutluluk ve eğlence hissettiğinde, bu aktiviteye katılımının artması onun fiziksel sağlık ve dayanıklılık gibi temel ihtiyaçlarını destekler.

Faktörlerden “Basketbola Ait Duyguları/İdealleri Paylaşmak”, sevgi ve ait olma ihtiyacı kapsamında değerlendirilebilir. Basketbol tutkunlarıyla aynı duyguları ve idealleri paylaşmak, bireyin bir topluluk içinde kendini değerli hissetmesini ve anlam bulmasını sağlar. Bu durum, bireyin sosyal bağlarını güçlendirirken, takım ruhuna ve iş birliğine olan katkısını da artırır. bu durum, bireyin hem bireysel hem de takım performansını artıran hem içsel, hem de dışsal

motivasyon kaynağı olarak değerlendirilebilir. Liderlik açısından bu faktör, bireyin kendine liderliği, başkalarına liderliği ve başkalarının liderliğine açık olma yetisi, basketbol bağlamında etkili takım çalışması ve başarı için kritik öneme sahiptir.(Ardahan ve ark. 2016) Bahsedilen bireyin kendine liderliği, başkalarına liderliği ve başkalarının liderliğine açık olma kavramları ile ilişkilendirilebilir.

“Basketbol ile Özdeşleşme” Maslow’un yine saygı, değer görme ihtiyacı ile ilişkilendirilebilir. Bireyin basketbolu kimliğinin bir parçası olarak görmesi, çevresi tarafından takdir edilmesine ve değer görmesine olanak tanır.

“Basketbol Takımına Bağlılık” hem sevgi ve ait olma ihtiyacını hem de saygı ve değer görme ihtiyacını karşılar. Takımın bir parçası olarak katkıda bulunma ve takımın başarısıyla gurur duyma, bireyin bir aidiyet hissi geliştirmesine yol açar. Bu faktör, bireyin kendini değerli hissetmesine ve diğer takım üyeleriyle güçlü bir bağ kurmasına olanak tanır.

Bu çalışmada referans olarak kullanılan Beyza ve arkadaşlarının (2016) ve 11-12 yaşındaki ergenlere uygun olmadığı için yeniden AFA yapılarak geliştirilen ölçek alt maddeleri referans ölçeğin “Azim” maddesi F1 faktöründeki "Azim/Çaba/Zorlukların Üstesinden Gelme" ile uyumludur. “Anlamlı Çaba” maddesi ciddi boş zaman etkinliklerinde ve özellikle basketbol gibi bir sporda çaba, anlamlı bir amaçla ilişkilendirilebilir. Referans ölçekteki “Kendini İfade Etme” F3 ve F4 faktörleri “Basketbola ait duyguları paylaşmak” ve “Basketbolla özdeşleşme”, kendini ifade etmeyi içerdiği için birbirleri ile uyumludur. Referans ölçeğin “Bireyselliğini İfade Etme maddesi”, bireylerin basketbol gibi bir alanda kendi tarzlarını ve yeteneklerini ifade edebilme durumu, tezin F3 ve F4 faktörleriyle ilişkilendirilebilir. “Öz İmaj maddesi”, "F4-Basketbol ile Özdeşleşme", maddesi ile ilişkilendirilebilir. Referans çalışmadaki “Kendince Eğlenmek” maddesi “F2-Basketboldan Keyif Alma” faktörünün alt maddeleri olan “Basketbol benim için eğlencelidir”, “Basketboldan zevk alırım”, “Basketbol benim için keyif vericidir” ve “Basketbol beni aşırı derecede mutlu eder” ile uyumludur. “Grup Çekiciliği” maddesi, F5 faktörü "Basketbol Takımına Bağlılık", takım çekiciliği ve aidiyet duygusunu içerir dolayısıyla uyumludur. “Grup Başarıları” maddesi, “F5-Basketbol Takımına Bağlılık” alt maddeleri “Basketbol takımımın bir şeyi başarmasına yardım etmiş olmak bana kendimi önemli hissettirir” ve “Basketbol takımımın başarılarının bir parçası olduğumda kendimi önemli hissedirim” olan faktör ile uyumludur. “Uğraşla Özdeşim” maddesi, “F4-Basketbol ile Özdeşleşme” faktörü ile ilişkilendirilebilir.

Referans ölçek, Beyza ve arkadaşlarının (2016) kullanıldığı “Bireyleri Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Tenis Oynamaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Geçerlilik Güvenirlilik Çalışmasının Yapılması” isimli çalışmada (Ardahan ve ark.) kullanılan

faktörler ve alt maddelerden “Azim–Vazgeçmemek” faktörü, “F1-Basketbolda Azim/Çaba/Zorlukların Üstesinden Gelme” faktörü ile birebir uyumludur. “Tenisten Keyif Alma” isimli faktör, “F2-Basketboldan Keyif Alma” ile birebir uyumludur. “Tenise Ait Duyguları ve İdealleri Paylaşmak” faktörü, “F3-Basketbola Ait Duyguları ve İdealleri Paylaşmak” faktörü ile birebir uyumludur. “Tenisle Özdeşleşme” faktörü, “F4-Basketbol ile Özdeşleşme” faktörü ile birebir uyumludur. “Tenis Grubuna Bağlılık” faktörü, “F-5Basketbol Takımına Bağlılık” faktörü ile birebir uyumludur.

Tablo 28 verileri, 11- 12 yaşındaki erkek ve kız ergen bireylerin basketbola başlama motivasyonlarının cinsiyete göre karşılaştırmasını göstermektedir. “Azim ve Çaba” faktöründe erkeklerin lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır, bu da erkeklerin basketbola genellikle rekabet ve kazanma amacıyla katıldığını, dolayısıyla azim ve çaba gösterme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu gösterir. Hellandsig (1998) de erkeklerin spora katılımının yarışmak ve başarı odaklı olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda kadınların spora katılımının daha çok sosyal ve eğlence nedenleriyle ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

“Keyif Alma” faktöründe erkeklerin lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bu sonuç, kadınların spora başlama motivasyonu daha çok sosyal etkileşim ve eğlence amaçlı olduğu için çalışmamızın sonucunu desteklemiyor gibi gözükse de, erkeklerin Azim ve çaba gösterdikleri süreçlerde elde ettikleri başarı ve performans tatmini, onların spordan aldıkları keyfi artıran önemli faktörlerdendir.

Tablo 2.17 ve Tablo 2.18’ de Deney Grubu ve Gözlem Grubunun 12 haftalık zihinsel antrenman sürecinden önce ve sonrası olarak karşılaştırılması verilmiştir. Tablo 2.19’ da ise deney ve gözlem grubu sporcularının zihinsel antrenman süreci öncesi ve sonrası birbirleri ile karşılaştırılması verilmiştir. Zihinsel antrenman süreci sonunda deney grubu sporcularının ilk ölçümleri ve ikinci ölçümleri arasında performansı ölçek için kullanılan 22 maddenin hepsinde istatistiki olarak ikinci ölçümler lehine anlamlı fark vardır. Zihinsel antrenman uygulamayan gözlem grubu sporcularında ise algılanan performansı ölçmek için kullanılan 22 maddenin 10 maddesinde istatistiki olarak anlamlı fark vardır. Bu bize zihinsel antrenmanın algılanan performans üzerine olan pozitif etkisini göstermektedir. Zureigat ve arkadaşlarının (2023) yaptığı bir çalışmada, 15-16 yaş arası öğrencilerde altı hafta süresince uygulanan zihinsel görselleştirmenin üç sayılık şut performansı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma, zihinsel antrenman ve beceri antrenmanının birlikte yapıldığı grupta istatistiki olarak anlamlı fark gözlemlenmiştir. Referans çalışmadaki sonuçlar, bu çalışmayı desteklemektedir. Referans çalışmada ve bu çalışmada da zihinsel antrenmanın basketbol performansı üzerinde benzer şekilde olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Tablo 19’ da maddeler birinci ölçümler için

gözlem grubunun lehineyken, ikinci ölçümlerde özellikle zihinsel beceri sayılabilecek maddeler olan “Takımla Bütünleşme”, “Antrenörle Uyumlu Olmak”, “Takım Arkadaşlarını Motive Kaynağı Olmak”, “Kendime Motive Kaynağı Olmak”, “Sahada İken Heyecanı Yönetmek”, “Maç İçinde Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Hızlı Toparlanmak”, “Maçı Kaybetme Veya Yaşanan Olumsuz Bir Durum Sonrasında Tekrar Sahaya Çıkana Kadar Hızlı Toparlanmak” ve “Sahanın Dışındaki Etkenlerden Etkilenme” maddelerinde deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark vardır.

Ayrıca, Tablo 2.20’de deney grubunda antrenör tarafından yapılan değerlendirmelerde, performansı ölçmek için kullanılan 22 maddenin 19’unda istatistiki olarak deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu maddeler, sadece fiziksel becerilerle ilişkili olan “Hücum Reboundu Almak”, “Savunma Reboundu Almak”, “Asist Yapmak”, “Top Kontrolü”, “Oyun Kurmak”, “Fastbreak Yapmak”, “Fastbreakte Sayı Bulmak”, “Doğru Pas Verme Zamanlaması” “ve Doğru Şut Atma Zamanlaması” gibi maddeleri değil, aynı zamanda zihinsel becerilerle ilişkili olan maddeleri de içermektedir. Bu çalışmadaki veriler, zihinsel antrenmanın sporcularda sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda zihinsel becerileri ve takım içi uyumu geliştirmede de önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, zihinsel antrenmanın basketbol oyuncularının performanslarını yükseltmek için önemli olduğunu göstermektedir.

Elbetteki antrenman sürecinde sporcuların gelişmeleri beklenen ve olması gereken bir durumdur. Bu hem deney grubu hem de gözlem grubu sporcular için geçerlidir. Tablo 2.16’da verilen sonuçlara göre deney grubu sporcuların 22 performans maddesinin hepsinde ikinci ölçümlerde gelişme varken Tablo 2.18’de verilen gözlem grubunda 22 maddenin 10’unda istatistiki olarak anlamlı farkın olması zihinsel antrenman tekniklerinin sporcu gelişiminde daha etkili olduğunu gösterir. Aynı durum deney grubu antrenörünün kendi sporcularındaki değişimlerine ilişkin değerlendirmesinde 22 maddenin 22’sinde de fark varken gözlem grubu antrenörünün değerlendirmesinde 22 maddenin 18’inde olmasını da zihinsel antrenmanın sporcu gelişiminde etkili olduğunun göstergesidir.

Tablo 2.42’ye göre, deney grubundaki sporcular ile antrenörlerinin değerlendirmeleri arasında 22 maddeden 19’unda uyum sağlanmışken, gözlem grubunda bu uyum yalnızca 14 maddede gerçekleşmiştir. Bu durum, antrenörün sporcuları ve sporcuların kendi performanslarını değerlendirmesi sonucunda cevapların benzer çıkması nedeniyle performans ölçümlerinin güvenilirliğinin arttığını göstermektedir.

Bireyin kendini başarılı hissetmesi veya hissedeceğine olan inancı hangi uğraş olursa olsun o uğraşı sürdürmesinin gerekli ve yeterli koşuldur. Bu durum aynı zamanda ciddi boş

zaman aktivitelerinin en temel ön koşuludur. Bireyin başarılı olma inancının olmadığı hiçbir uğraş bireyde gelişime, mutlu olmaya, sürdürme çabası ve inancına, gelecekte profesyonel veya rekreasyonel kariyer sebep olmaz. Bu durum bireyin öz yeterliliğiyle yakından ilgilidir.

Sporcuların başarılı hissettikleri durumlar, Bandura'nın geliştirdiği (1997) Öz-Yeterlik Teorisinde yer alan “bireysel çaba”, “sosyal destek” ve “takım dinamikleri” gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Mevcut çalışmada bunların karşılığı olan maddeler “Antrenmanda Ellerinden Gelenin En İyisini Yaptığım Zaman”, “Maç Sırasında Ellerinden Gelenin En İyisini Yaptığım Zaman”, “Sayı Attığım Zaman”, “Asist Yaptığım Zaman”, “Rebound Aldığım Zaman” ve “İyi Savunma Yaptığım Zaman”dır.

Senemoğlu'nun (2015) tanımlamasıyla; öz yeterlik; bireyin karşılaşabileceği zorluklarda, olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inançtır. Bunun mevcut çalışmadaki karşılığı “Takım Arkadaşlarım Beni Desteklediği Zaman”, “Antrenörüm Beni Desteklediği Zaman” ve “Ailem Beni Desteklediği Zaman”dır. Aynı zamanda bu maddeler Côté (2002) gerçekleştirdiği “Family Influences On Youth Sport Participation And Performance” çalışmasında ailenin ve “Coach And Peer Influence On Children's Development Through Sport” çalışmasında koçun ve sporcunun kendi akranlarının, sporcunun psikolojik ve zihinsel olarak gelişmesiyle birebir örtüşmektedir.

Deney grubu ve gözlem grubu sporcularının psikolojik sağlık ölçeği sonuçları, çalışmanın başlangıcından itibaren 12 haftalık zihinsel antrenman süreci sonunda iki grupta gelişim görülmüştür. Tablo 2.46'da yer alan verilere göre, deney grubu ve gözlem sporcularında “Toparlanma” ve “Üstesinden Gelme” maddelerinde ikinci ölçüm lehine anlamlı fark bulunmuştur. Zihinsel antrenman yapılmasa bile 12 haftalık antrenman, gelişim ve müsabaka süreci içinde psikolojik sağlık konusunda da gelişim görülmesi normal bir durumdur.

Tablo 51'de deney ve gözlem grubu sporcularının birinci ve ikinci ölçümleri arasındaki farkın deney ve gözlem gurubu olarak karşılaştırması “Fark Toparlanma” ve “Fark Üstesinden Gelme” değişkenleriyle verilmiştir. Bu karşılaştırma zihinsel antrenman yapan deney grubu sporcularının, zihinsel antrenman yapmayan gözlem grubu sporcularına oranla çok daha yüksek düzeyde gelişim gösterdiğini ortaya koymuştur. “Fark Toparlanma” ve “Fark Üstesinden Gelme” değişkenlerinde deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgular, zihinsel antrenmanın sporcuların psikolojik sağlık düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, zihinsel antrenmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bu çalışmadaki sonuçlar, Wang ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği “Mindfulness Training for Promoting Mental Toughness of Female College Students in Endurance Exercise” çalışması ile ilişkilendirilebilir. Mindulnes bu çalışmada

zihinsel antrenman olarak kullanılan çalışmalardan bir tanesidir referans çalışmadaki sonuçlar bu çalışmadaki sonuçları desteklemektedir.

Cinsiyete dayalı analizlerde, deney ve gözlem grubundaki sporcuların psikolojik sağlamlık ölçümlerinin “Toparlanma” ve “Üstesinden Gelme” değişkenlerinde anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 2.47, Tablo 2.48). Bu bulgu referans çalışma olan Beyza Bulut (2016) tarafından gerçekleştirilen “Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” çalışmasında , psikolojik sağlamlık değişkeninde kadınlar lehine erkeklere oranla istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Referans çalışmadaki bu bulgu, bu çalışmadaki bulgulardan farklıdır.

Bu farklılık, araştırmalarda kullanılan örneklemelerin yaş grupları, cinsiyet dağılımları ve psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyebilecek sosyal, kültürel veya çevresel faktörler gibi demografik özelliklerden kaynaklanabileceği gibi, referans çalışmada ele alınan psikolojik sağlamlık kavramının sosyal destek ve anksiyete gibi değişkenlerle ilişkilendirilmesi, bu çalışmada ise performansa odaklanması ile açıklanabilir. Ayrıca, zihinsel antrenman öncesi değerlerde de anlamlı bir fark bulunmadığından, zihinsel antrenmanın etkisinin çıkarılması durumunda, farklılığın tamamen katılımcıların bireysel özellikleri ve cinsiyete bağlı psikolojik değişkenler ile açıklanması gerekebilir. Bu da, farklı araştırma yöntemleri ve ölçüm araçlarının bulgular üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

## 2.12. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan literatür taramasında, ciddi boş zaman, basketbol, psikolojik sağlık, zihinsel antrenman, motivasyon ve birçok farklı değişken arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ancak incelenen kaynaklar içerisinde, özellikle basketbolu ciddi boş zaman etkinliği olarak ele alan ve genç sporcuların mental antrenman, psikolojik dayanıklılık ve algılanan performans arasındaki ilişkilerini derinlemesine inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, çalışmamız özgün bir nitelik taşımakta olup, literatüre anlamlı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ECBZBMFÖ'nin Cronbach's Alpha katsayısı 0,944 ve ölçeğin açıkladığı varyans %74,26 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada zihinsel antrenmanın, psikolojik sağlık ve algılanan performans üzerindeki pozitif etkileri bulgulanmıştır. Deney ve gözlem grupları arasındaki performans farklarını göstererek, zihinsel antrenmanın etkilerini somut verilerle desteklemektedir. Deney grubunun performans ölçümleri, zihinsel antrenman sürecinin ardından istatistiki olarak anlamlı farklar gösterirken, gözlem grubunda bu farklar sınırlı kalmıştır. Ciddi boş zaman aktivitesi olarak basketbol, ergen sporcuların gelişiminde, sadece fiziksel değil, zihinsel ve duygusal düzeyde de önemli bir rol oynamaktadır. Çalışma, zihinsel antrenmanın sporcuların performanslarını geliştirmede ve psikolojik sağlamlıklarını artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Zihinsel antrenman sürecinde, sporcuların psikolojik sağlamlıkları da gelişmiştir. Özellikle "Toparlanma" ve "Üstesinden Gelme" gibi psikolojik sağlık maddelerinde, deney grubunun gözlem grubuna göre daha fazla gelişim gösterdiği belirlenmiştir. Bu, zihinsel antrenmanın sporcuların zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneklerini ve zihinsel dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi çerçevesinde, basketbol gibi ciddi boş zaman aktiviteleri, bireylerin kendini gerçekleştirme yolculuklarına katkı sağlarken, aynı zamanda sosyal bağlar kurma ve aidiyet duygusu geliştirme fırsatı sunar. Basketbol ve zihinsel antrenman, sporcuların sadece fiziksel ve zihinsel becerilerini değil, aynı zamanda takım uyumunu, liderlik gibi sosyal becerilerini ve içsel motivasyonlarını da geliştirmektedir.

Basketbol, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın, stratejik düşünme ve psikolojik sağlamlığın da önemli olduğu bir spordur. Çalışmada görüldüğü üzere, zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlığa ve performansa olumlu etkisi vardır. Zihinsel antrenman, ergen sporcuların yalnızca sporculuk yaşamlarında değil, aynı zamanda profesyonel

olma yolundaki süreçlerinde de onlara fayda sağlayacaktır. Bu teknikler, sporcuların stresle başa çıkmalarına, odaklanmalarına ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olmanın yanı sıra, öğrendikleri zihinsel antrenman becerilerini hayatın getirdiği sınav stresi, okul gibi çeşitli durumlarda da kullanmalarını sağlayacaktır. Zihinsel antrenman programları, sporcuların stresle başa çıkma, motivasyonlarını artırma, odaklanma ve performanslarını arttırmak konusunda büyük fayda sağlayacaktır. Bu sebeple, zihinsel antrenman tekniklerinin basketbol takımlarında daha yaygın bir şekilde uygulanması gerekmektedir. Zihinsel antrenman seansları, özellikle maç öncesinde, sırasında ve sonrasında sporcunun duygusal ve zihinsel durumunu iyileştirebilir.

Sporcuların performanslarını geliştirmek için antrenörlerin zihinsel antrenman konusunda bilgi sahibi olmaları büyük önem taşımaktadır. Antrenörlere, psikolojik dayanıklılık, stres yönetimi, görselleştirme, hedef belirleme ve motivasyonel iklim yaratma gibi konuları kendi antrenmanlarına uyarlamaları önerilmektedir. Bu uygulamalar, antrenörlerin hem bireysel hem de takım olarak sporcularının psikolojik ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebilmelerini sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Akgül, B. M., Özdemir, A. S., Erturan Öğüt, E. E., & Karaküçük, S. (2016). Serious Leisure Inventory and Measurement: Validity and reliability analysis. Ciddi Boş Zaman Envanteri ve Ölçümü: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Science*, 13:2.2820-2838.
- Alper, Y., (1998). Voleybolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Ardahan, F. Akdeniz, Y. ve Akgül B.M. (2024). Development of the Scale of Factors That Motivate Individuals to Play Tennis as a Serious Leisure Activity and Conducting Its Validity and Reliability Study. *International Journal of Holistic Health, Sport and Recreation*. 3(2): 133-148. DOI:10.5281/zenodo.14567715
- Ardahan, F., Turgut, T ve Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. (Editör: Faik Ardahan). Detay Yayıncılık, Ankara.
- Aydın, E. (2019). Motivasyonel iklim ve hedef bağlılığının antrenör-sporcu ilişkisine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21:3.
- Bağcı, A. G., & Atak, H. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı ruhsal travmaları, eylemlilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 104-122.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. US Youth Soccer United States Olympic Committee, okunma yeri <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=6a67bb6e38351b32a39bc43e43789ef4812cf1ec>. Okunma tarihi: 26.11.2024
- Bar-Eli, M., Plessner, H., and Rabb, M. (2011). *Judgment, Decision-Making, and Success in Sport*. Oxford: Wiley. doi: 10.1002/9781119977032
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Côté, J. & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport participation and performance. In J. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, (pp.503-519). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Côté, J. (2002). Coach and peer influence on children's development through sport. In J.M. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 520-540). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Çalışkan G., (2001). Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). "Self-determination theory." *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1, 416-437.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories of Social Psychology* (pp. 416-437, Vol. 1). Thousand Oaks, CA: Sage.  
<https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- Doğan, İ., Işık, Ö., & Ersöz, Y. (2016). Examining the Turkish Men's Professional Basketball Team's Success According to Game-related Statistics with Discriminant Analysis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(3), 829–836.
- Doğan, T. (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(1), 93-102.
- Ekmekçi, R. (2022). *Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde)*. Detay Yayıncılık.
- FIBA (Uluslararası Basketbol Federasyonu). *Mini Basketball Coaching Manual: Coaching 10-12 Year-Olds*. Dünya Basketbol Antrenörleri Birliği (WABC). Erişim linki: <https://wabc.fiba.com/manual/mini-basketball/>
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.)
- Gleason, B. H. (2020). Periodization and Programming for Team Sports.
- Godbey, G., & Mowen, A. J. (2010). The benefits of physical activity provided by park and recreation services: The scientific evidence. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(Suppl 1), S27-S43.

- Gould, D. & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 195-213.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award-winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16-37.
- Hacıoğlu, G., Gökdeniz, N., & Dinç, H. (2009). *Rekreasyon ve Sportif Faaliyetler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Hannibalsson, K. Á. (2018). Psychological skills, mental toughness, anxiety and performance in young basketball players (Master's thesis, Master of Science in Exercise Science and Coaching, University of Iceland).
- Harbili, E., Yalçın, Y. G., & Harbili, S. (2009). Türkiye Basketbol Ligi takımlarının farklı sezonlardaki verimlilik oranlarının karşılaştırması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 20(3), 97-103. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16332/171300>
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G. (1991) Restorative Effects of Natural Environments Experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3-26.
- Hecker, J. E. & Kaczor, L. M., "Application of imagery theory to sport psychology", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 363-373, 1988.
- Hellandsig, E.T. (1998). Motivational Predictors of High Performance and Discontinuation in Different Types of Sports Among Talented Teenage Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29: 27-44.
- Ibáñez, S. J., Sampaio, J., Feu, S., Lorenzo, A., Gómez, M. A., & Ortega, E. (2008). Basketball game related statistics that discriminate between teams' season-long success. *European Journal of Sport Science*, 8(6), 369-372. <https://doi.org/10.1080/17461390802261470>
- Imai, M. (1986). *Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success*. McGraw-Hill.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kansu, A. F., & Hızlı Sayar, G. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim: Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 78-89. <https://doi.org/10.32739/etkilesim.2018.1.11>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2014). *Spor Psikolojisi* (E. Demir, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. Sayfa 18, Sayfa 46

- Kararırmak, Ö. (Yıl). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(26)
- Karipidis, A., Fotinakis, P., Taxildaris, K., & Fatouros, J. (2001). Factors characterizing a successful performance in basketball. *Journal of Human Movement Studies*, 41(5), 385-397.
- Koruç, S. (2004). Zihinsel antrenmanın etkileri üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-40.
- Kulak, K., Kerkez, A., & Aktaş, B. (2011). Zihinsel antrenman tekniklerinin motor beceriler üzerindeki etkisi. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 22 (3), 104–114
- Lorenzo, A., Gómez, M. Á., Ortega, E., Ibáñez, S. J., & Sampaio, J. (2010). Game related statistics which discriminate between winning and losing under-16 male basketball games. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 664–668.
- Madaram, H. (2017). Game-Related Statistics Which Discriminate Between Winning and Losing Teams in Asian and European Men's Basketball Championships. *Asian Journal of Sports Medicine*; Tehran, 8(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5812/asjrm.42727>
- Malina, R. M., et al. (2010). Biological maturation of youth athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13):852-859. DOI: [10.1136/bjsports-2015-094623](https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094623)
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Mcclelland, D. C. (1971). Assessing Human Motivation, *General Learning Press*, New York, USA.
- Motor beceri ve koordinasyonda kavramlar, sınıflamalar ve testler. *Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans* (pp. 45-64). Efe Akademi Yayıncılık.
- Önürme, A. G. (2018). Futbolcularda dikey sıçrama, sürat ve aerobik dayanıklılık performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı.
- Sayıl, M., Yılmaz, A., ve Uçanok, Z. (2002), “Ergenliğe Geçişte Bilgilendirmenin Ergenin Bilgi Düzeyi ve Benlik Algısına Etkisi”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (50):47-58.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. 8. Baskı, Ankara, Türkiye, Fil Yayınevi, s. 15- 71.
- Sevim Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım S: 76-136.
- Çakmak, E. (2019). Bayan Futbolcularda Statik ve Dinamik Denge ile Sürat ve Çeviklik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

- Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112. <https://doi.org/10.30769/usbd.463364>
- Türker, A. (2010). Basketbol antrenmanının 10-12 yaş grubu kız ve erkek sporcuların bazı fiziksel, psikomotor ve antropometrik özellikler üzerine etkisinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Özbey, S., & Çelebi, M. (2003). *Rekreasyon Yönetimi ve Uygulamaları*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Przybylski, J. (2018). Mental toughness in sport questionnaire – MTSQ. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(1), 67–78.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions." *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*
- Sampaio, J., Godoy, S. I., & Feu, S. (2004). Discriminative Power of Basketball Game-Related Statistics by Level of Competition and Sex. *Perceptual and Motor Skills*, 99(3\_suppl), 1231– 1238. <https://doi.org/10.2466/pms.99.3f.1231-1238>
- Schling, M. (1995). Mental imagery in sport: a review of the literature. *Journal of Sport Sciences*, 13(5), 445-456.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance*, Third edition. Macmillan, New York.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual Leisure: A Conceptual Statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A. (2005). Project-Based Leisure: Theoretical Neglect and Possibilities. *Leisure Studies*, 24(1), 1-11.
- Stebbins, R. A. (2014). *The Serious Leisure Perspective*. In *Careers in Serious Leisure* (pp. 3-27). Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1057/9781137399731\\_2](https://doi.org/10.1057/9781137399731_2)

- Stebbins, R. (1982). Serious leisure: a conceptual statement, *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251–272.
- Stebbins, R.A. (2007). *Serious Leisure, A perspective for Our Time*, Transaction Publishers, New Brunswick
- Sunay, H., Saracaloğlu, A. S. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri ile Spora Yönelten Unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),43-48.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230.
- Veal, A. J. (2017). *Leisure, Sport and Tourism*, Politics, Policy and Planning (4th ed.). CABI.
- Yaşar, B.Ç. (2023). “Çocuklarda Rekreasyon Ve Program Çeşitliliği”. Atatürk Üniversitesi, Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi, *Çocuk Ve Yaşlılarda Rekreasyon Kitabı* (Editör: Prof. Dr. Faik Ardahan), Erzurum.
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2021). Mindfulness Training for Promoting Mental Toughness of Female College Students in Endurance Exercise. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2021/6675815>
- Woolfolk, R. L., Parrish, M. W., & Murphy, S. M. (1985). The Effects of Positive and Negative Imagery on Motor Skill Performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9(3), 335-341.
- Yıldız, Z. ve Ardahan, F. (2024). Development Of the Factors Scale That Motivates Master Athletes To Running As A Serious Leisure Activity, *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 22(3): 213-230. DOI: 10.33689/spormetre.1405259.
- Zak, T. A., Huang, C. J., & Siegfried, J. J. (1979). Production efficiency: the case of professional basketball. *Journal of Business*, 379-392.
- Zorba, E., Katırcı, H., & Uzun, O. (2013). Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Sağlık ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 45-60.

### İnternet Siteleri:

- http-01, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Basketbol> , Tarih:19.02.2024.
- http-02, [https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow\\_teorisi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi) . Tarih: 06.08.2024
- http-03, <https://wabc.fiba.com/manual/mini-basketball/> Tarih: 11.08.2024

## EKLER

**Değerli Katılımcı,**

**Bu anket “Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynayan Ergen Oyunculara, Psikolojik Dayanıklılık ve Zihinsel Antrenmanın Algılanan Performansa Etkisi” isimli yüksek lisans tezini için yapılmaktadır. Ankete vereceğiniz samimi cevaplar için teşekkürler.**

**Cinsiyetiniz:** ( ) Erkek ( ) Kadın

**Yaşınız?** .....

**Eğitim Durumunuz?** ( ) Okumuyorum ( ) İlköğretim ( ) Lise ve dengi

**Ailenizin Aylık Geliri?** ( ) 15.000 ve altı ( ) 15.001- 30.000 TL ( ) 30.001-45.000 TL ( ) 45.001 TL ve üstü

**Ortalama aylık basketbol masrafınız? Antrenmanlar .....TL Ulaşım .....TL**

**Bu yıl malzemeye harcanan tutar ..... TL**

**Haftalık basketbol için geçirilen Süre?**

**Antrenmanlar ..... saat**

**Antrenman dışı maçlar/oyunlar..... saat**

**Basketbolu konuşma ..... saat**

**Basketbolu izleme: ..... saat**

**Basketbolu konuşmak için kullanılan mecra ( ) Yüzyüze ( ) Sosyal Medya**

**Basketbolu izlemek için kullanılan mecra ( ) Youtube ( ) TV Kanalları ( ) İnternet TV leri**

**Buradaki yargılar oyuncunun basketbol performansını belirlemek amaçlıdır.**

1- Kesinlikle Yetersiz olduğumu düşünüyorum 2- Yetersiz olduğumu düşünüyorum

3- Yeterli olduğumu düşünüyorum 4- Kesinlikle Yeterli olduğumu düşünüyorum

| Durumlar               | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------|---|---|---|---|
| Hücum Reboundu almak   |   |   |   |   |
| Savunma Reboundu almak |   |   |   |   |
| Savunma yapmak         |   |   |   |   |
| Assist yapmak          |   |   |   |   |
| Top Kontrolüm          |   |   |   |   |

|                                                                                                      |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Oyunu okumak konusunda (saha görüşü)                                                                 |  |  |  |  |
| Oyun kurmak                                                                                          |  |  |  |  |
| Penetre yapmak                                                                                       |  |  |  |  |
| Şut atmak                                                                                            |  |  |  |  |
| Takımla bütünleşme                                                                                   |  |  |  |  |
| Doğru pas verme zamanlaması                                                                          |  |  |  |  |
| Doğru Şut atma zamanlaması yapmak                                                                    |  |  |  |  |
| Antrenörle uyumlu olmak                                                                              |  |  |  |  |
| Takım arkadaşlarını motive kaynağı olmak                                                             |  |  |  |  |
| Kendime motive kaynağı olmak                                                                         |  |  |  |  |
| Sahada iken heyecanı (maç baskısını) yönetmek                                                        |  |  |  |  |
| Maç içinde yaşanan olumsuz bir durum sonrasında hızlı toparlanmak                                    |  |  |  |  |
| Maçı kaybetme veya yaşanan olumsuz bir durum sonrasında tekrar sahaya çıkana kadar hızlı toparlanmak |  |  |  |  |
| Fastbreak (hızlı hücum) yapmak                                                                       |  |  |  |  |
| Fastbreakte (hızlı hücumda) sayı bulmak                                                              |  |  |  |  |
| Geri koşmak konusunda                                                                                |  |  |  |  |
| Sahanın dışındaki etkenlerden etkilenme                                                              |  |  |  |  |

Buradaki yargılar oyuncunun kendini başarılı veya başarısız hissettiği durumları belirlemek amaçlıdır. EVET’li cevaplar başarılı olunan durumları, HAYIR’lı cevaplar başarısızlığı tarif etmektedir.

1- Kesinlikle Hayır    2- Hayır    3- Evet    4- Kesinlikle Evet

| <b>Kendinizi Başarılı/Başarısız hissettiğiniz durumlar</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
|------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Antrenmanda elimden gelen her şeyi yaptığım zaman          |          |          |          |          |
| Maçta elimden gelen her şeyi yaptığım zaman                |          |          |          |          |
| Sayı attığım zaman                                         |          |          |          |          |
| Asist yaptığım zaman                                       |          |          |          |          |
| Rakip takıma faul yaptırdığım zaman                        |          |          |          |          |
| İyi savunma yaptığım zaman                                 |          |          |          |          |
| Rebound aldığım zaman                                      |          |          |          |          |
| Arkadaşlarım bana pas verdiği zaman                        |          |          |          |          |
| Takım arkadaşlarım beni desteklediği zaman                 |          |          |          |          |
| Antrenörüm beni desteklediği zaman                         |          |          |          |          |
| Seyirci beni desteklediği zaman                            |          |          |          |          |
| Ailem beni desteklediği zaman                              |          |          |          |          |
| İlk 5 te başladığım zaman                                  |          |          |          |          |
| Oyunda süre aldığım zaman                                  |          |          |          |          |
| Takım arkadaşlarıma doğru pası verdiğim zaman              |          |          |          |          |
| Top çaldığım zaman                                         |          |          |          |          |
| Antrenör beni kenara aldığı zaman                          |          |          |          |          |
| Faul yaptığım zaman                                        |          |          |          |          |

Not: Burada B17 ve B18 maddelerin değerinin düştükçe diğer maddelerde ise verilen değer arttıkça başarının arttığı anket uygulanmadan önce anketi cevaplayanlara söylenmelidir.

**Aşağıdaki Sorular Basketbola Neden Başladığınızla ilgili Tutumlarınızı belirlemek amacıyla sorulmuştur. Ölçeği kullanarak her maddede size en uygun cevabı verin.**

**1:Kesinlikle Katılmıyorum 2:Katılmıyorum 3: Kararsızım 4:Katılıyorum 5:Kesinlikle Katılıyorum**

**Basketbolda Azim/Çaba/Zorlukların Üstesinden Gelme**

|                                                                                                |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| AZCBZY01- Basketbol oynarken bilgim, oyun esnasında kendini gösterir.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY02- Basketbol oynarken yeteneklerimden tamamen yararlanırım.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY03- Basketbol oynarken engellerle karşılaşsam onların üstesinden gelene kadar vazgeçmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY04- Basketbol oynarken ısrarcı olarak zorlukların üstesinden gelirim.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY05- Basketbol daha yeterli olmak için fazlasıyla çaba sarf etmeye hazırım.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY06- Basketbol oynarken daha iyi olmak için çabalarım.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY07- Basketbol oynarken azimle devam ederek güçlüklerin üstesinden geldim.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY08- Basketbol oynarken becerilerimi ve yeteneklerimi sergilerim.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| AZCBZY09- Basketbol oynarken potansiyelime ulaşırım.                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Basketboldan Keyif Alma**

|                                                  |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| BAKA01-Basketbol benim için eğlencelidir.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BAKA02-Basketboldan zevk alırım.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BAKA03-Basketbol benim için keyif vericidir.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BAKA04-Basketbol beni aşırı derecede mutlu eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Basketbola Ait Duyguları/İdealleri Paylaşmak**

|                                                                                   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| BADI01-Diğer basketbol meraklıları ve ben aynı ideallerin birçoğunu paylaşıyoruz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BADI02-Basketbola kendini adanmış diğer insanlarla anılmayı tercih ederim.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BADI03-Basketbol grubumun ideallerinin birçoğunu paylaşıyorum.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BADI04-Basketbola kendini adanmış birçok insanla aynı duyguları paylaşıyorum.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BADI05- Basketbol takımımın birlik olmasına katkı sağlıyorum.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Basketbol ile Özdeşleşme**

|                                                                            |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| BASÖ01-Beni tanıyanlar basketbolun benim bir parçam olduğunu bilirler.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BASÖ02- Basketbol becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için bir yoldur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BASÖ03- Basketbol kim olduğumu ifade etmeme izin verir.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BASÖ04-Ben genellikle kendisini basketbola adanmış biri olarak bilirim.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Basketbol Takımına Bağlılık**

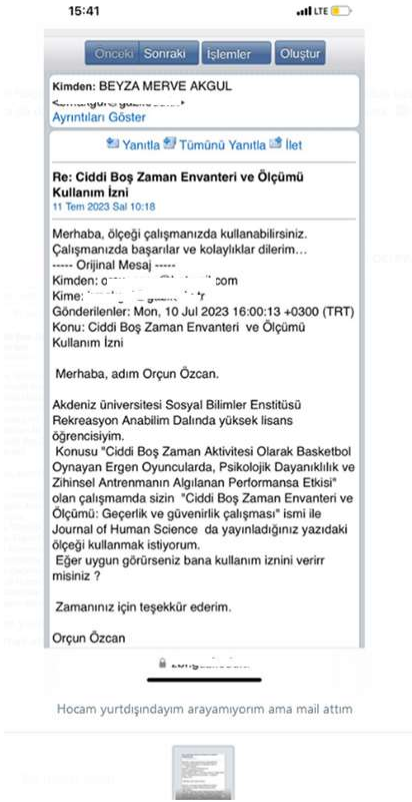
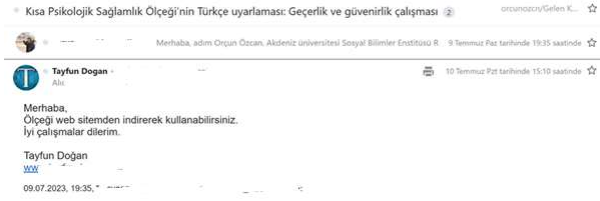
|                                                                                                      |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| BATB01- Basketbol takımımın bir şeyi başarmasına yardım etmiş olmak bana kendimi önemli hissettirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| BATB02- Basketbol takımımın başarılarının bir parçası olduğumda kendimi önemli hissederim.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Psikolojik Sağlamlık

Aşağıdaki sorular psikolojik sağlamlığınızı ölçmek amacıyla sorulmuştur. Lütfen size en yakın olan cevabı aşağıdaki derecelemeyi kullanarak veriniz.

**1-Hiç uygun değil    2-Uygun değil    3-Biraz uygun    4-Uygun    5-Tamamen uygun**

|                                                                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim. <b>PS01</b>       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz. <b>PS03</b>          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım. <b>PS05</b>                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim. * <b>PS02</b>             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur. * <b>PS04</b>        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır. * <b>PS06</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



## ÖZGEÇMİŞ

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ADI-SOYADI</b>                    | <b>ORÇUN ÖZCAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>EĞİTİM DURUMU</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Mezun Olduğu Lise</b>             | Antalya Boğaziçi Anadolu Lisesi                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Lisans Diploması</b>              | Akdeniz Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Rekreasyon                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tezli Yüksek Lisans Diploması</b> | Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Rekreasyon Ana Bilim Dalı                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Tez/ Dönem Projesi Konusu</b>     | Ciddi Boş Zaman Aktivitesi Olarak Basketbol Oynayan Ergen Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Ve Zihinsel Antrenmanın Algılanan Performansa Etkisi                                                                                                                                                                   |
| <b>Yabancı Dil / Diller</b>          | İngilizce B2<br>Almanca A1-A2                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>SPOR KARIYERİ</b>                 | Akdeniz Yıldızları Spor Kulübü( Basketbol)<br>AGGİK Spor Kulübü(Basketbol Bölgesel Ligi ve Alt Yapılar)<br>Basketbolu Destekleyenler Spor Kulübü(Antrenör)<br>Basketbolu Destekleyenler Spor Kulübü(Genel Menajer)<br>Basketbolu Destekleyenler Spor Kulübü(Başkan)<br>Muratpaşa Belediyesi Spor Kulübü(Antrenör) |
| <b>İŞ DENEYİMİ</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Çalıştığı Kurumlar</b>            | Basketbolu Destekleyenler Spor Kulübü(Antrenör)<br>Basketbolu Destekleyenler Spor Kulübü(Genel Menajer)<br>Basketbolu Destekleyenler Spor Kulübü(Başkan)<br>Muratpaşa Belediyesi Spor Kulübü(Antrenör)                                                                                                            |