



**Kayaklı Koşuda Antrenör Sporcu İlişkisi  
Ve Psikolojik Beceriler İle Başarı Motivasyonu  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Hamza DURSUN**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Doç. Dr. Mustafa VURAL**

**AĞRI- (2023)**

**T.C.**  
**AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Hamza DURSUN**

**KAYAKLI KOŞUDA ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ VE PSİKOLOJİK  
BECERİLER İLE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ**  
**Doç. Dr. Mustafa VURAL**

**AĞRI-2023**

## TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

### KAYAKLI KOŞUDA ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ VE PSİKOLOJİK BECERİLER İLE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Doç. Dr. Mustafa VURAL danışmanlığında, Hamza DURSUN tarafından hazırlanan bu çalışma, 06/01/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak **oy birliği / oy çokluğu (.../...)** ile kabul edilmiştir.

Başkan :

İmza :

Üye :

İmza :

Üye :

İmza :

Yukarıdaki sonuç;

Enstitü Yönetim Kurulu .../.../... tarih ve .... / ..... nolu kararı ile onaylanmıştır.

**Prof. Dr. İbrahim HAN**  
**Enstitü Müdürü**

## LİSANASÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik becerileri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

☐ Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezim sadece Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

06.01.2023

[Tarih ve İmza]

[Öğrencinin Adı Soyadı]

Hamza DURSUN

**ÖZET**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**KAYAKLI KOŞUDA ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ VE PSİKOLOJİK**  
**BECERİLER İLE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Hamza DURSUN**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa VURAL**

Yapılan bu araştırma kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik becerileri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya 12 ile 32 yaş aralığında olmak üzere 112 erkek 74 kadın olmak üzere toplamda 186 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırmada uzman görüşü alınarak yazar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” Rocchi et al (2017) tarafından geliştirilen, “Sporda Kişiler arası Davranışlar Ölçeği” Smith et al. (1995) tarafından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için psikolojik beceri değerlendirme anketi, Willis tarafından (1982) yılında geliştirilen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Üç ayrı ölçme aracı bir araya getirilerek bütünselik bir anket formu amaçlandığından 3 farklı anket uygulanmıştır.

Sporcular tarafından doldurulan anket formları SPSS 26 istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin alt boyutlarında elde edilen çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -1.5~+1.5 aralığında olduğundan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, yüzdeler dağılım); katılımcıların kişiler arası davranışları, başarı motivasyonları ve psikolojik becerilerini cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve milli sporcu olma durumları, spor yapma yılı ve antrenman yapma sıklıkları arasındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Gabriel çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar ise  $p < .05$  önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Katılımcılarda sporda kişiler arası davranış ölçeği ve sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği ile spora özgü başarı motivasyonu ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için de Pearson Korelasyon ( $r$ ) katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

Ulaşılan bulgular sonucuna göre SÖBMÖ ile SPBDÖ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. SÖBMÖ ile SKDÖ ölçekleri alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. SÖBMÖ ile SPBDÖ arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yine SÖBMÖ alt boyutu ile SPBDÖ alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Son olarak SÖBMÖ başarısızlıktan kaçınma alt boyutu ile diğer ölçek alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde negatif ile pozitif yönlü ilişkiler tablolarda görüldüğü üzere tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, kayaklı koşu, antrenör sporcu ilişkisi, başarı motivasyonu, psikolojik beceriler.



**ABSTRACT**  
**MASTER'S THESIS**  
**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN COACH-ATHLETE**  
**RELATIONSHIP AND PSYCHOLOGICAL SKILLS AND**  
**ACHIEVEMENT MOTIVATION IN CROS COUNTRY SKI**  
**Hamza DURSUN**  
**Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa VURAL**

This research was carried out with the aim of examining the relationship between the coach-athlete relationship and the psychological skills and success motivation of the athletes who ski running in the ski branch. A total of 186 athletes, 112 men and 74 women, between the ages of 12 and 32, were included in the study. In the research, the “Personal Information Form” prepared by the author by taking expert opinion, was prepared by Rocchi et al. (2017), the “Interpersonal Behaviors in Sports Scale” (SKDÖ) was developed by Smith et al (1995)<sup>1</sup> to evaluate the psychological skills of athletes (PBDA), and was developed by Willis in (1982). The Sports-Specific Achievement Motivation Scale (SÖBMÖ) developed was used. . As an integrated questionnaire was aimed by bringing together three different measurement tools, 3 different questionnaires were applied. The questionnaire forms filled by the athletes were transferred to the SPSS 26 statistical package program. Since the skewness and kurtosis values obtained in the sub-dimensions of the data were in the range of -1.5~+1.5, it was determined that the data set had a normal distribution. Descriptive statistics (frequency, percentile distribution) in the analysis of the obtained data; Independent sample t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Scheffe multiple comparison test were used to determine the differences between participants' interpersonal behaviors, success motivations and psychological characteristics, gender, age, educational status and being a national athlete, years of doing sports and frequency of training. used. The results obtained were evaluated according to the  $p<.05$  significance level. The Pearson Correlation ( $r$ ) coefficient technique was used to reveal the relationship between the participants' scale of interpersonal behavior in sports, the scale of evaluation of psychological skills in sports and the sub-dimensions of the scale of success motivation specific to sports.

According to the results of the findings, a moderately positive relationship was determined between SÖBMÖ and SPBDÖ. A low-level negative correlation was found between the sub-dimensions of SÖBMÖ and SKDÖ scales. A moderately positive relationship was found between SÖBMÖ and SPBDÖ. Again, moderate positive correlations were found between the SÖBMÖ sub-dimension and SPBDÖ sub-dimensions. Finally, low and moderate negative and positive correlations were determined between the SÖBMÖ failure avoidance sub-dimension and the other scale sub-dimensions, as seen in the tables.

**Keywords:** Sport, cross country coach-athlete relationship, achievement motivation, psychological skills.

## ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca, benden bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen, çalışmalarımın tamamlanabilmesi için her türlü şartı sağlayan ve bana her zaman her türlü desteği sunan çok değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Mustafa VURAL'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım esnasında değerli yardımları ile bana yardımcı olan arkadaşlarım Sayın Hicran AKPINAR, Deniz SAĞLAMTAŞ, Ömer DOĞAN ve Fatih GÖKÇAY'a akademik hayatımın her alanında bilgi ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Metin BAYRAM'a Sayın Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR'a ve Ağrı spor bilimleri fakültesindeki tüm hocalarıma teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Eğitimim tüm süreçlerinde her türlü destekleriyle beni hiç yalnız bırakmayan aileme sonsuz teşekkür ederim.

06/01/2023  
Ad Soyadı  
Hamza DURSUN

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Kayaklı koşu yarışma verileri (Fıs, 2022.).....                                                                                                    | 9  |
| <b>Tablo 2.</b> Antrenör tipleri tablosu. ....                                                                                                                     | 14 |
| <b>Tablo 3.</b> Ölçme araçlarına ait puanların dağılımları.....                                                                                                    | 40 |
| <b>Tablo 4.</b> Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları .....                                                                        | 41 |
| <b>Tablo 5.</b> Katılımcıların yaş değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları .....                                                                             | 41 |
| <b>Tablo 6.</b> Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yüzde ve frekans değerleri                                                                           | 41 |
| <b>Tablo 7.</b> Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre yüzde ve frekans dağılımları .....                                                               | 42 |
| <b>Tablo 8.</b> Katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları .....                                                                 | 42 |
| <b>Tablo 9.</b> Katılımcıların antrenman yapma sıklığı değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları .....                                                         | 42 |
| <b>Tablo 10.</b> Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları .....                             | 43 |
| <b>Tablo 11.</b> Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Millilik Durumlarına Göre t Testi Sonuçları .....                    | 43 |
| <b>Tablo 12.</b> Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Eğitim Durumlarına Göre t Testi Sonuçları .....                      | 44 |
| <b>Tablo 13.</b> Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Antrenman Yapma Sıklığına Göre t Testi Sonuçları.....                | 45 |
| <b>Tablo 14.</b> Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....           | 45 |
| <b>Tablo 15.</b> Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları ... | 47 |
| <b>Tablo 16.</b> Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları .....               | 48 |
| <b>Tablo 17.</b> Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Millilik Durumu Göre t Testi Sonuçları.....            | 49 |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 18.</b> Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Eğitim Durumu Göre t Testi Sonuçları .....                                                                                                | 50 |
| <b>Tablo 19.</b> Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Antrenman Sıklığına Göre t Testi Sonuçları.....                                                                                           | 51 |
| <b>Tablo 20.</b> Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....                                                                                | 51 |
| <b>Tablo 21.</b> Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....                                                                    | 53 |
| <b>Tablo 22.</b> Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları .....                                                                                                               | 55 |
| <b>Tablo 23.</b> Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Millilik Durumlarına Göre t Testi Sonuçları .....                                                                                                      | 55 |
| <b>Tablo 24.</b> Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Eğitim Durumlarına Göre t Testi Sonuçları .....                                                                                                        | 56 |
| <b>Tablo 25.</b> Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Antrenman Sıklığına Göre t Testi Sonuçları .....                                                                                                       | 56 |
| <b>Tablo 26.</b> Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....                                                                                             | 57 |
| <b>Tablo 27.</b> Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları ...                                                                                       | 58 |
| <b>Tablo 28.</b> Katılımcıların Antrenör Sporcu İlişkisi ve Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi İçin Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçlar | 60 |

## KISALTMALAR DİZİNİ

|              |                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Ss</b>    | Standart Sapma                                                    |
| <b>%</b>     | Yüzdelik Değer                                                    |
| <b>n</b>     | Kişi Sayısı                                                       |
| <b>x</b>     | Ortalama Değer                                                    |
| <b>p</b>     | Anlamlılık Düzeyi                                                 |
| <b>t</b>     | Bağımsız Örneklem Testi                                           |
| <b>f</b>     | Frekans Değeri                                                    |
| <b>ANOVA</b> | Varyans Analizi                                                   |
| <b>SPSS</b>  | Statistical Package For Social Sciences                           |
| <b>SÖBMÖ</b> | Sporda Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği                             |
| <b>SKADÖ</b> | Sporda Kişilerarası Davranışlar Ölçeği                            |
| <b>PBDA</b>  | Psikolojik Becerileri Değerlendirme Anketi                        |
| <b>TKF</b>   | Türkiye Kayak Federasyonu                                         |
| <b>FIS</b>   | Federation International De Ski (Uluslar arası Kayak Federasyonu) |
| <b>TMOK</b>  | Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi                                  |
| <b>Vb</b>    | Ve benzeri                                                        |
| <b>Vd</b>    | Ve diğerleri                                                      |

## İÇİNDEKİLER

|                                                                          |          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| ÖZET.....                                                                | iv       |
| ABSTRACT.....                                                            | vi       |
| TABLolar DİZİNİ .....                                                    | ix       |
| KISALTMALAR DİZİNİ.....                                                  | xi       |
| <b>1. GİRİŞ VE AMAÇ .....</b>                                            | <b>1</b> |
| 1.1 Amaç .....                                                           | 2        |
| 1.2 Önem .....                                                           | 2        |
| 1.3 Sınırlılıklar.....                                                   | 3        |
| 1.4 Varsayımlar .....                                                    | 3        |
| 1.5 Problem .....                                                        | 3        |
| 1.6 Alt Problemler .....                                                 | 3        |
| 1.7 Tanımlar .....                                                       | 4        |
| <b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>                                          | <b>5</b> |
| 2.1 Kayaklı Koşu .....                                                   | 5        |
| 2.1.1 Kayaklı koşu'nun tarihsel gelişimi .....                           | 7        |
| 2.1.2 Kayaklı Koşunun Türkiye'deki tarihsel gelişimi.....                | 8        |
| 2.1.3 Kayaklı koşu yarışmaları .....                                     | 9        |
| 2.1.4 Kayaklı koşudaki stiller, teknikler ve kullanılan ekipmanlar ..... | 10       |
| 2.2 Antrenör Sporcu İlişkisi .....                                       | 11       |
| 2.2.1 Antrenörlük kavramı.....                                           | 12       |
| 2.2.2 Antrenörün özellikleri ve nitelikleri .....                        | 13       |
| 2.2.3 Antrenör tipleri .....                                             | 14       |
| 2.2.4 Antrenör ve sporcu iletişimi .....                                 | 17       |
| 2.2.5 Antrenörde bulunması gereken iletişim becerileri.....              | 20       |
| 2.2.6 Sporcuların müsabakaya hazırlanması.....                           | 21       |
| 2.3 Psikolojik Beceri .....                                              | 21       |
| 2.3.1 Psikolojik beceri antrenmanları .....                              | 23       |
| 2.3.2 Psikolojik beceri antrenmanının göz ardı edilme sebepleri .....    | 29       |
| 2.3.3 Psikolojik beceri antrenmanı ne zaman uygulanır .....              | 29       |
| 2.3.4 Psikolojik beceri antrenmanı programlarının aşamaları .....        | 30       |
| 2.3.5 Psikolojik becerilerin alt boyutları.....                          | 31       |
| 2.4 Başarı Motivasyonu.....                                              | 32       |
| 2.4.1 Motivasyon .....                                                   | 32       |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 2.4.2 Sporda başarı motivasyonu .....   | 35        |
| <b>3. GEREÇ YÖNTEM .....</b>            | <b>37</b> |
| 3.1 Araştırmanın Modeli .....           | 37        |
| 3.2 Evren ve Örneklem.....              | 37        |
| 3.3 Veri Toplama Araçları.....          | 37        |
| 3.4 Verilerin Analizi.....              | 39        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                 | <b>41</b> |
| <b>5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİ .....</b> | <b>63</b> |
| 5.1 Tartışma.....                       | 63        |
| 5.2 Sonuç .....                         | 71        |
| 5.3 Öneriler.....                       | 73        |
| KAYNAKLAR .....                         | 74        |
| EKLER.....                              | 87        |
| ÖZGEÇMİŞ .....                          | 90        |

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Spor bir politika aracı olarak olimpizm ruhu kapsamında saygı ve dostluk çerçevesinde, ülkelerin ve milletlerin üstünlük arayışlarının vücut bulduğu ortamdır (Güzel vd 2009).

Bu ortamın oluşması için ülkelerin kendi kültürlerinden ve çevresel koşullardan etkilenecek ortaya çıkardıkları ata sporların artan popülerliği ve yaygınlaşması amacı ile spor branşlarında üstünlük kurabilmek için yaptıkları gövde gösterisidir (Türkmen 2005). Buna örnek olarak kış sporlarının atası olan kayaklı koşu branşının İskandinav ülkelerinde daha popüler olup bu bölgede ön plana çıkması tesadüf değildir. Kış olimpiyatlarında aldıkları madalyalar bunun somut bir sonucudur (Kıyıcı 2006).

Kayaklı koşunun ortaya çıkması ise ulaşım, avlanma ve sınır güvenliği gibi yaşamsal ihtiyaçların karşılanması amacı ile kış mevsiminin yoğun yaşandığı bölgelerde karda batmadan yol alabilmek için kayak ile ilgili eldeki imkânlardan yararlanıp çeşitli tahta parçalarını kullanarak yaşamlarını kolaylaştırmak için ulaşım aracı olarak kullanmışlardır. Ve bunun sonucu olarak kayak ortaya çıkmıştır. Belirli kurallar ve ilkeler doğrultusunda modern bir hal alarak günümüze kadar gelişerek köklü bir spor dalı haline gelmiştir (Tanyeri 2000).

Sporun temelleri insan yaşamı kadar eski olmakla birlikte bunun sonucunda antrenör sporcu ilişkisi de bir o kadar eskiye dayanmaktadır. Ve antrenör sporcu ilişkisi başarıyı etkileyen önemli etmenlerin başında gelmektedir (Jowett 2007). Çünkü sporcunun psikolojik beceri yönünden başarı motivasyonunu artırmak için bütünsel gelişimini sağlayarak sporcunun performansındaki verimi artırmasında önemli yer tutmaktadır (Giambatista 2004).

Sporcunun başarısı için antrenörün bilgi, beceri ve tecrübe yönünden donanımlı olması, sporcunun gelişiminde önemli bir etkidir. Bu deneyimleri sahaya aktarırken sporcuların kişilik özellikleri göz önünde bulundurularak olumlu ilişkiler içerisinde olması gerekir. Bundan dolayı sporcuya danışarak sporcunun yeterliliği ve kapasitesi bağlamında sporcuya özel antrenman parametreleri düzenleyip, etkin katılım ilkesinden yararlanıp sporcuyu antrene ederek motivasyonunu yükseltmek amaçlanır (Erdem 2005).

Fiziksel beceri çalışmalarının yanında psikolojik beceri çalışmalarına da yer verilmesi gerekir. Çünkü sporcunun bütünsel gelişiminin tamamlanması ve performans veriminin artması için psikolojik beceri antrenmanlarına da yer verilmesi yararlı olacaktır. Örnek vermek gerekirse psikolojik beceri çalışmalarında imgelem antrenmanı ön plana çıkmaktadır. Müsabaka veya yoğun çalışma öncesi bireyin yapacağı teknik ve taktik becerilerini psikolojik olarak göz önünde canlandırması, kafasında tasarlaması ve yarışma esnasında zorluk çekmeden uygulayacağı beceriyi sporcunun minimum enerji ve maksimum keskinlik ile sergilemesidir (Miçooğulları 2013). Psikolojik beceri çalışmaları içerisinde otojen antrenman, hedef belirleme, imgeleme, antrenör tarafından motive edici konuşma, kendi kendine konuşma, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, gevşeme teknikleri gibi çalışmalarının performans sporcusu üzerinde olumlu etkiler ve başarı motivasyonunu sağlayan önemli öğelerdir (Samur 2017).

Başarı motivasyonu, başarısızlık durumuna direnme, istenilen şeyi başarmaya ve hedefler doğrultusunda dikkat yönünü bir noktaya yoğunlaştırmasıdır. Başarı motivasyonunu artırmak için sporcuya dışsal motivasyonla beceri kazandırılıp sporcunun bağımlılığının oluşmaması için zamanla dışsal motivasyonun içsel motivasyona dönüştürülmesi gerekir (Karagüven 2012).İçsel motivasyon becerileri kazanıldığında sporcu çevresel koşullardan daha az etkilenir ve kendi kendine sağladığı motivasyon kaynaklarını en iyi şekilde sergiler. Sporcunun aktif spor hayatında sosyal ilişkiler bakımından antrenörünün tecrübesine ve deneyimine her zaman ihtiyaç duymaktadır. Etkili iletişimi sağlayıp sporcunun başarı motivasyonunu ve psikolojik becerilerini arttırmak antrenörün görevi arasındadır (Yücel 2010).

### **1.1 Amaç**

Bu araştırma kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılmıştır.

### **1.2 Önem**

Sportif performansın artış sağlayabilmesi ve sporcuların psikolojik beceri yönünden müsabakalar esnasında profesyonel bir şekilde amaçlanan hedefleri gerçekleştirebilmesi için antrenörün desteğine ve bilgisine ihtiyaç duymaktadır. Antrenörlerin başarı oranını artırması için gerekli bilgi ve becerileri bulundurması ve

etkili bir şekilde sporculara aktarması oldukça elzemdir. Nitekim ülkemizde kayaklı koşu antrenörleri psikolojik beceri, başarı motivasyonu ve antrenör sporcu ilişkileri gibi temel konularda bilgi kirliliği yaşamakta ve sporculara olumlu bir şekilde aktarılmadığı için ülke başarısı yıllara göre artış göstermemiş alınan fis puanları bunun bariz örneğidir. Son yıllarda bireysel ve takım sporlarının birkaçında başarı oranının ciddi manada yükselmesinin sebebi gerek dışarıdan transfer edilen antrenörler gerekse ülkemizde alanında yetkin antrenörlerin doğru şekilde bilinçlendirilerek doğru çalışmalar uygulaması sonucunda ülkemize madalyalar kazandırdıkları bunun bir kanıtıdır.

### 1.3 Sınırlılıklar

- ✓ Bu çalışma Türkiye’de aktif olarak spor yapan 15-32 yaş aralığındaki kayaklı koşu sporcuları ile sınırlıdır.
- ✓ Veri toplamada kullanılan ölçme araçları ve bunlara verilen cevaplar ile sınırlıdır.
- ✓ Çalışmanın bulguları, spora özgü başarı motivasyonu ölçeği, sporda kişiler arası davranışlar ölçeği, psikolojik beceri değerlendirme anketi, kişisel bilgi formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

### 1.4 Varsayımlar

- Araştırmaya katılan sporcular kendi iradesiyle gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan sporcuların çalışma evrenini belli bir kısmını temsil ettikleri varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan kayaklı koşu sporcularının ölçeklere ve kişisel bilgi formuna gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru, eksiksiz ve samimi bir şekilde katıldıkları varsayılmıştır.

### 1.5 Problem

Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda sporcular üzerinde etkisi var mıdır?

### 1.6 Alt Problemler

- ➔ Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu arasında ilişki var mıdır?

- ➔ Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonunun antrenman yapma sıklığı üzerinde etkisi var mıdır?
- ➔ Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu alt boyutu olan spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- ➔ Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisinin başarı motivasyonu üzerine etkisi var mıdır?
- ➔ Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik becerilerin sporcu performansı değişkeni üzerine olumlu etkileri var mıdır?
- ➔ Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi kapsamında millilik düzeyine göre anlamlı farklılık var mıdır?

## 1.7 Tanımlar

**Kayaklı koşu:** Bütün vücudun ahenkli bir şekilde çalıştığı, kuvvet ve dayanıklılık gerektiren, doğa ile iç içe yapılan bir açık hava aktivitesidir. Kış döneminde ve savaş zamanlarında ulaşımı kolaylaştırmak ve ihtiyaçların karşılanması amacı ile kar üzerinde batmadan yol alabilmek için çeşitli tahta parçaları kullanılarak günlük ihtiyaçlar ve savaş esnasında üstünlük sağlamak amacı ile kullanıldıktan sonra spor etkinliğine dönüşmüştür (Ateş 2014).

**Antrenör sporcu ilişkisi:** Sporcuların fiziksel ve psikososyal yönden gelişimlerini sağlamak ve performanslarında zirveyi görebilmek için antrenör sporcu ilişkisinin olumlu şekilde yürütülmesi sporcuları müsabakalar için hazır kılmada önemli rol almaktadır (Altıntaş 2012).

**Psikolojik beceri:** Psikolojik beceri yapılan çalışmalarda dışsal etkenlerden ziyade fiziksel aktivite ve müsabaka esnasında doyumun zirveye ulaşmasını sağlayarak yapılan hareketlerin düzenli ve tutarlı bir şekilde sergilenmesidir (Weinberg and Gould 2015).

**Başarı motivasyonu:** Belirlenen hedefler doğrultusunda sporcunun zorluklar karşısında direnç göstermesi, mükemmele erişme isteği, rakiplerinden daha iyi performans sergileme ihtiyacından dolayı ortaya koyduğu çabaların yönüdür (Atkinson 1974).

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1 Kayaklı Koşu

Kayaklı koşu İskandinav ülkeleri, Sibirya, Altaylar gibi soğuk ve kış şartlarının yoğun ve uzun yaşandığı bölgelerde ulaşımı sağlamak, yürümek, avlanmak gibi yaşamsal faaliyetlerin sürdürülebilmesi için ayaklarına bağladıkları tahta parçaları ile karda batmadan ilerlemek amacı ile ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda boş zamanları değerlendirmek amacı ile kayaklarla yürüyüş etkinlikleri düzenlemeleri sureti ile kayaklı koşu spor etkinliğine ve yarışmalara dönüşmüştür. Yapılan yarışmalar çeşitli stiller ve teknikler geliştirerek günümüze kadar gelmiştir (Alaeddinoğlu 2012.)

Kayaklı koşu yazılı olarak bulunan ilk kaynaklara göre kış ikliminde ve savaş zamanında ulaşımı sağlamak amacı ile kullanılmış ve serbest zamanları değerlendirmek için spor olarak yapılmıştır. Binlerce yıl sonra İskandinav ülkelerinde (kuzey ülkeleri) yarışmalar düzenlenerek spor haline gelmiştir. Yapılan yarışmalardan sonra Avrupa'ya ve bütün dünyaya yayılmıştır. Yüzmede olduğu gibi vücudun tüm bölümlerini ahenkli bir şekilde çalıştırdığı için özellikle gençler ve yaşlılar tarafından yapılmaktadır. Avrupa'da yaşlı hastalar için kayaklı koşu aktivitesi tavsiye edilir. Günümüzde kar olan birçok ülkede rekreasyonel turlar düzenlenmekte ve yanı sıra kayak yarışmaları, eğlence turları yaygın bir şekilde yapılmaktadır. Örneğin, ilki 1521'de, İsveç'te düzenlenen Vasa Loppet Kayaklı Koşu Müsabakası, günümüzde, her yıl Mart ayında, 18.000 bin civarında kayakçının katılımıyla gerçekleştirilen, popüler bir etkinliktir. Kayaklı koşuda kullanılan malzemeler kayak, kayak botu, baton denilen sopalarla kar yağın engebeli alanların tamamında yaygın olarak yapılan kış sporudur. Kayaklı koşu sporu Alaska, Sibirya, Amerika ve Kuzey Avrupa ülkelerinde kış ikliminin uzun yaşandığı bölgelerin yanı sıra dış hava sıcaklığından bağımsız olarak kapalı alanlarda uzunluğu 700 metre ile 1754 metre arasında değişen kayak tünellerinde yaz sıcaklığında bile kayak yapılabilmektedir (Norstrud 2008). Ortaya çıktığı ilk zamanlarda ulaşımı sağlamak, yürümek, avlanmak gibi ihtiyaçların karşılanması amacı ile yapılan kayaklı koşu, günümüzde yarışmalar düzenlenerek olimpik spor olma özelliği kazanmıştır

Spor etkinliği olmasının yanı sıra çocuklar ve gençler için bir oyun aracı, yetişkin ve yaşlılar içinse sağlıklı yaşam ve egzersiz modeli haline gelmiştir (Rusko 2003).

20. yy.da kayaklı koşu yarışmaları tek bir stilde yapılmaya başlandı. Klasik stilde yapılan yarışmalar iki kayağı birbirine paralel şekilde hareket ettirip, değişmeli olarak adım atma teknikleri meydana getirilerek yapılmıştır. 1980’lerin ortalarında ise klasik tekniğine göre daha hızlı ve klasik stili ekipmanlarından farklı ekipmanlar ve farklı teknikler kullanılarak “paten” stili yapılmaya başlanmıştır (Downing 2003).

Ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan kayaklı koşu yarışmaları ilk gün klasik ikinci gün paten yarışmaları yapılmaktadır. Kayaklı koşu sporunu yapan sporcuların tamamı her iki stilde de yarışmalara katılmak durumundadır (Alsobrook 2005).

Dünya kupasında yarışan elit seviyedeki kayaklı koşu sporcularının aerobik ve anaerobik kapasiteleri genetik yapıları ve antrenman yüklenmeleri sebebi ile dayanıklılık sporları içerisinde en yüksek MaksVO<sub>2</sub> kapasitesine sahiptirler. Sürekli aynı yarışma formatları uygulandığı için seyirci eksilmesine sebep olduğundan yeni formatlar geliştirildi. Yeni yarışma formatları yüksek taktiksel hızlara dayandığı için anaerobik kapasite ve üst vücut kuvvetinin gelişmesini sağlamıştır (Stoggl et al 2007).

Yüzmede olduğu gibi vücudun her bölümünü ahenkli ve koordineli bir şekilde çalıştırdığı için spor disiplinleri arasında komplike branş özelliğini taşımaktadır. Her yaş gurubuna hitap eden kayaklı koşu yaşlılar ve gençler tarafından kolaylıkla yapılabilir ve kış sporları içerisinde en tehlikesiz olan spor dalıdır. Dayanıklılık sporu olan kayaklı koşu sporu teknik ve kondisyonun birleşmesi ile performansı ortaya çıkarır. Kayaklı koşu yapmak için diğer kış sporlarında olduğu gibi özel pistlere sadece yarışma alanlarında ihtiyaç vardır kar olan alanlarda, ormanlık bölgelerde ve engebeli arazilerin tamamında yapılabilir(Çetin ve Yarım 2006).

Kayaklı koşu kuzey disiplini olarak anılmakta ve çok farklı egzersizle kombine edilerek yapıldığı için farklı spor dallarının ortaya çıkmasına da neden olmuştur. İlk olarak kayakla atlama ve kayaklı koşu kombinasyonunu görmekteyiz. Bu iki branşın bir arada yapılmasına “kuzey kombine” denilmektedir. Kayakla atlama yarışları bittikten sonra sporcular kayaklı koşu etkinliğine başlarlar iki

yarışma sonucunda alınan puanlar ve dereceler sonucunda birinciler belirlenir. Kayaklı koşu ve silahlı atışın bir arada yapıldığı dal biathlon, oryantiringin kayaklarla yapılmasına kayaklı koşu oryantiringi, herhangi bir piste yada kar durumuna takılmadan yapılan bolkar kayağı telemark yada tur kayağı biçiminde farklı formlarda branşlar ortaya çıkarmıştır (Burns 2010).

Kayaklı koşu kış sporları içerisinde ilk olarak yapılan ve en eski olandır. İlk zamanlarda temel hayati ihtiyaçların karşılanması amacı ile kullanılmıştır. Günümüzde ise kış aktivitesi ve yarışma düzenlemek amacı ile kar olan bütün ülkelerde yapılmaktadır. Karın olmadığı ülkelerde ve yaz aylarında ise tekerlekli kayak yapılmaktadır (Çetin ve Yarım 2006)

### **2.1.1 Kayaklı koşu'nun tarihsel gelişimi**

Kayaklı koşu sporunun ilk yapıldığı tarih ile ilgili net bir bilgi olmamakla beraber insanlığın var olduğu günden itibaren kar ile olan mücadelesi karşısında farklı stratejiler geliştirerek bu engeli aşmayı başarmıştır. Ayaklarına bağladıkları iki tahta parçası ve elleriyle tuttıkları sopalarla karda batmadan ilerlemek için tamamı tahtadan oluşan malzemelerle kayak yapmışlardır. İlk zamanlarda sadece tahtadan yapılan kayaklar çok ağır ve hareket açısı dar olduğu için uzun mesafeler kat etmek oldukça zor ve yorucudur. Günümüzde yapılan kayaklar tahta, fiber seramik, termoplastik ve epoxy gibi teknolojik materyaller işlenerek üretilmektedir. Üretilen kayaklar karın yapısına, hava durumuna kişinin boy ve kilosuna göre üretilmektedir. Bilim ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte kayakların yapısı her yıl gelişmekte ve oldukça hız kazanmaktadır. Örneğin kayaklar ile daha iyi kayma elde edebilmek için karın moleküller yapısına uygun teflon ve grafit maddeleri kullanılır (Tanyeri 1987).

Kayaklı koşuda ilk yarışmalar 19 Mart 1521'de, İsveç'te düzenlenen Vasa Loppet Kayaklı Koşu Müsabakasıdır. Günümüzde, her yıl mart ayında, 18.000 bin civarında kayakçının katılımıyla gerçekleştirilen, popüler bir organizasyondur. 18 Şubat 1910'da 10 ülkeden 22 delegenin bir araya gelmesiyle Christiania'da Uluslararası Kayak Komisyonu kuruldu ve 1910'dan 1924'e kadar hizmet verdi. 1924'te Fransa'nın Chamonix kentinde birincisi düzenlenen kış olimpiyatları esnasında Uluslararası Kayak Komisyonu Federation International de Ski'yi (FIS)

kurdu. FIS'in kurulmasıyla birlikte 1925 yılında yarışmalar düzenlenmeye ve organizasyonların yapılması için provalar yapılmıştır.

Kayaklı koşunun olimpiyatlarda yer alması ise 1924'te Fransa'nın Çamonix kentinde 1.düzenlenen kış olimpiyat oyunlarında olmuştur. İlk olimpiyatlarda sadece erkekler boy göstermiş,18-50 kilometreden oluşan parkurlarda sadece klasik stilde yapılmıştır.

Kadınların kayaklı koşu olimpiyatlarına dâhil edilmesi ise 1952'de Norveç'in Oslo kentinde 6. Düzenlenen kış olimpiyat oyunları olmuştur. Ayrıca sadece klasik stilde yapılan kayaklı koşu yarışmaları 1980'lerin başında ortaya çıkan paten stili de 1984 Sarajevo olimpiyatlarında uygulanmıştır. Kayaklı koşu da düzenlenen sürat yarışmalarının olimpiyat oyunlarına dâhil edilmesi ise 2002 yılında Salt Lake City'de yapılan oyunlara dâhil edilmiştir (Yarım 2010).

Dünyada kurulan ilk kayak kulübü 1877'de, Fridtjof Nansen'in çabalarıyla Norveç'te "Ski Club de Cristina" adı altında kurulmuş, bunu 1890'da Almanya, 1894'te Avusturya, 1901'de Fransa ve 1903'te İngiltere'de kurulan kayak kulüpleri takip etmiştir. 1924'te merkezi Bern'de olan Uluslararası Kayak Federasyonu (Federation International de Ski) (FIS)'ın kurulmasının ardından kayak sporu, yine aynı yıl kış olimpiyatları programına dâhil edilmiştir (Tkf 2022.)

Yapılan araştırmalar kış sporları içerisinde kayaklı koşu branşının en eskisi olduğu saptanmıştır (Laurie 1990).

19. yüzyılda çok uzun olan kayaklar Norveç'ten, İsviçre'ye, Avusturya'ya ve Almanya'ya, daha sonra ise bütün dünyaya yayıldıktan sonra modern kayak formu bugüne kadar değişime uğrayarak gelmiştir (Cahit ve Metin 1982).

### **2.1.2 Kayaklı Koşunun Türkiye'deki tarihsel gelişimi**

Türklerde “çana” olarak bilinen kayak, M.Ö. 4000 yıllarında Baykal Gölü çevresinde, karda yürüme, ulaşım ve avlanma gibi temel ihtiyaçları karşılama aracı olarak kullanılmıştır. Ülkemizde ilk kez 1914 yılında, Haliç'te bir marangoz atölyesinde yapımı tamamlanmış çok sayıda kayak, hayvan sırtında Erzurum'a götürülmüş ve Kafkas cephesinde kayakçı asker yetiştirmek amacıyla Erzurum'da açılan kurslarda kayakçıların yetiştirilmesi sağlanmıştır. Kayak sporunun ülkemize ordu vasıtasıyla girdiğine dair birçok kanı mevcuttur. 1915-1916 yılları arasında

Erzurum ve Kars başta olmak üzere Doğu Anadolu bölgesindeki askeri birlikler ulaşım ve sınır güvenliği için kayağı kullanmışlardır. Birinci Dünya Savaşı sebebiyle duraksayan kayak sporu, savunma amaçlı ise ilk defa 1927’de Eğridir Dağcılık Talimgâhında kayak bölükleri kurularak kayak sporu sivil halk tarafından benimsenmiştir. Yaygınlaşması ise 1930 yılında Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü ve Ziraat Yüksek Mektebinde görev yapan Alman beden eğitimi öğretmeni Rideli’nin liderliğinde, kayak malzemeleri, öğrenim görülen okulların karşılaması şartıyla resmen faaliyete başlamıştır. 1933 yılında İstanbul Galatasaray Lisesinde görevli olan bir ekip Bursa Uludağ’a gelerek kayak yapmış ve aynı zamanda Halkevlerinin spor kolları Bursa Halkevi Uludağ’da, Ankara Halkevi Elmadağ’da, Erzurum Halkevi Palandöken’de kayak etkinliklerini başlatmışlardır (Tanyeri 2000). 1935 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü bünyesinde Dağcılık ve Kış Sporları adı altında kurulan federasyon 1936 yılında olimpiyatlara katılmak amacı ile ilk resmi hüviyetini kazandı. 1968 yılına gelindiğinde ise dağcılık branşını bünyesinde barındırmasına rağmen Türkiye Kayak Federasyonu çalışmalarını sürdürdü. 1986 yılına gelindiğinde ise Türkiye Buz Pateni ve Kış Sporları Federasyonu olarak faaliyet gösterdi ve 1990 yılında tekrar Türkiye Kayak Federasyonu adını alarak faaliyetlerini bugüne kadar devam ettirmiştir (Çoban 2012).

### 2.1.3 Kayaklı koşu yarışmaları

Kayaklı koşu yarışmaları klasik ve paten(serbest) stil olmak üzere iki farklı stilde yapılmaktadır. Olimpiyat, dünya şampiyonası ve dünya kupaları için mesafeler tabloda gösterildiği gibidir.

**Tablo 1. Kayaklı koşu yarışma verileri (Fıs 2022.)**

|                                           |                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Interval start (aralıklı çıkış)           | Erkek: km K/P<br>Kadın:10 km K/P                  |
| Mass start (toplu çıkış)                  | Erkek: 50 km K/P<br>Kadın: 30 km K/P              |
| Skiathlon (klasik ve paten)               | Erkek: 15 km K-15 km P<br>Kadın:7.5 km K-7.5 km P |
| Relay competition (bayrak yarışı)         | Erkek: 4 x 10 km K/P<br>Kadın: 4 x 5 km K/P       |
| Individual sprint (bireysel sürat yarışı) | Erkek:1.0 – 1.8 km K/P<br>Kadın: 1.0 – 1.8 km K/P |
| Team sprint (takım sürat )                | Erkek:1.0 – 1.8 km K/P<br>Kadın: 1.0 – 1.8 km K/P |

#### **2.1.4 Kayaklı koşudaki stiller, teknikler ve kullanılan ekipmanlar**

Klasik stil: Kayaklı koşu ilk olarak bu stilde yapılmıştır çünkü bu stilde yapılan teknik yürüyüş ya da koşu ile bire bir aynıdır. Yapılan ilk yarışmalar sadece bu stilde yapılmaya başlanmıştır. Klasik stili pistlerinde özel olarak yapılan oluklar vardır. Sporcular yapılan oluklar içerisinde kayarak yol kat ederler. Klasik stilde 4 tane temel teknik vardır.

Klasik stil teknikleri: Çift sopa, fule, çift sopa tek fule, kılçık adımlama tekniklerinden oluşmaktadır. Bu teknikler arazi koşullarına göre kullanılmakta ve sporcunun gücüne, dayanıklılığına göre şekillenmektedir.

Paten stil: Diğer adıyla serbest stil diye anılmaktadır. Paten stilinde klasik stile benzer şekilde oluklar yoktur sporcular düz bir zemin üzerinde yol kat ederler. Paten stili klasik stile oranla daha hızlı ve daha az yorucudur. Bunun sebebi ise klasik kayakların altında bulunan wax denilen yapışkan maddesinin kayağın geriye doğru patinaj yapmasını engellemek amacıyla kullanılan kimyasal maddeler bulundurmasıdır. Bu maddeler kar ile sürtünmeyi arttırdığı için klasik kayaklar yavaşlamaktadır. Klasik stilde koşma oranı fazladır, paten stilinde ise kayma oranı fazladır. Bu yüzden paten stili daha hızlıdır.

Paten stil teknikleri: Batonsuz paten (diegonal) yarım paten sağ sol, tek paten sağ sol, çift paten ve rampa tekniğidir.

Kayaklı koşu kar üzerinde doğa ile mücadele etmek ve en kısa sürede istenilen yere ulaşmaktır. Bunu yaparken karşınıza yokuş çıkar tırmanmak durumundasınız virajlar çıkar dönmeniz gerekir inişler çıkar inmek zorunda kalırsınız. Doğanın bize sunduğu yeryüzü şekillerine göre her yerde aynı hareketleri ve teknikleri yapmanız mümkün değildir. Bunun için farklı zeminler farklı teknikler doğurduğu gibi kayaklı koşuda da zemine göre teknikler geliştirilmiştir.

#### **Kullanılan ekipmanlar**

##### **Kayak**

Klasik stilde kullanılan ekipmanlar ile paten stilinde kullanılan ekipmanlar arasında büyük bir fark vardır. Bu farklılığın sebebi ise iki stilin bünyesinde farklı teknikler barındırmasıdır. Klasik stilde kullanılan kayaklar uzun, batonlar kısa paten stilinde ise kayaklar kısa, batonlar uzundur. Kullanılan kayaklar sporcunun kilosuna ve boyuna göre ayarlanmalı aksi takdirde sporcu kayağa yeteri kadar baskı

uygulayamaz ve kayağının geri atmasına ve hareketlerini akıcı bir şekilde yapmamasına neden olur. Klasik kayaklarında yeni başlayanlar için kayak botu ile kişinin boyu ölçülür + 10 cm eklenir. Elit seviyedeki sporcular içinse boyları ölçülür 20, 25, 30 cm eklenir. Paten kayaklarında ise yeni başlayanlar için kayak botu ile kişinin boy ölçüsü alınır 5 ila 10 cm çıkarılır. Elit seviyedeki sporcular içinse boyları ölçülür ve 10 cm- 15 cm eklenir (Fischer 2022).

### **Kayak botu**

Sporcular için kayak botu kişinin ayak yapısına göre özel üretilmelidir. Yapılan çalışmalar uzun mesafeye ve zamana dayandığı için kişiyi rahatsız etmemeli, terletmemeli, hafif olmalı ve çabucak su geçirmemelidir. Kayak botları kayağa sadece parmak ucundan bağlanır ve topuk rahat bir şekilde hareket eder. Sporcular bu sayede adımlama ve koşma hareketlerini rahat bir şekilde yapmış olurlar. Klasik kayak botu bilekleri serbest hareket ettirebilecek şekilde tasarlanmıştır ki sporcu koşma eylemini gerçekleştirebilsin. Paten stilinde ise kayak botu bilekleri kavrar ve koşma eylemini kısıtladığı için koşma eylemi gerçekleşmez ve kayma eylemi gerçekleşir. Paten stilinde kayma işlemi daha fazla olduğu için klasik stile göre daha hızlıdır ve daha az yorucudur. (Fischer 2022.)

### **Baton**

Kullanılan batonlar ise fiber karbondan yapılmış olmalı çabuk kırılmayacak kadar sağlam, kişiyi yormayacak kadarda hafif olmalıdır. Doğru baton seçimi ise şu şekilde hesaplanır. Kişinin kayak botu ile boyu ölçüldükten sonra hesaplama yapılır. Klasik örneği;  $182\%0.83=151$  cm, paten örneği;  $182\%0.90=163$  yapılan hesaplama sayesinde kişinin doğru ekipmanı seçmesine yardımcı olacak ve hareketleri daha doğru bir şekilde yapmasını sağlayacaktır ( Swix 2022).

## **2.2 Antrenör Sporcu İlişkisi**

Sporcunun fiziksel ve psikomotor yönünden gelişmeleri antrenör ve sporcu arasındaki etkili ve olumlu ilişkiler sayesinde meydana gelmektedir (Altıntaş 2012). Antrenör sporcular için uygun ortamı hazırlamak ve performansı en üst seviyeye çıkarmak için uygun çalışmalar yapmaktadır. Bu çalışmalara katılım sağlayan sporcular zihinsel ve fiziksel kapasitelerini geliştirmekle kalmayıp sosyal ilişkilerinde de uyumlu bir şekilde çalışırlar. Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki sosyal bir durum olarak ifade edilir. Antrenör ve sporcu arasındaki sosyal ilişki

duygu, düşünce ve davranışlarla karşılıklı olarak birbirine bağlı kişiler arası ilişki olarak şekillenir. Üst düzey başarı için sporcu ve antrenörün karşılıklı saygı, güven, destek, inanç, iletişim ve iş birliği kapsamında koordineli hareket etmeleri önemli etmenlerdir (Horn 2008).

### **2.2.1 Antrenörlük kavramı**

Sporun temel yapı taşları olan sporcuları yetiştiren, eğiten, öncülük eden ve onları yarışma ve maçlara gerek fiziksel, gerek psikolojik ve taktiksel olarak gelişimini sağlayan kişidir. Sporcuların her türlü tutum ve davranışlarından sorumlu olan antrenörler sporun gelişmesinde önemli etkiye sahiptirler (Sevim vd 2001).

Antrenör bireyleri müsabakaya veya maça hazırlamak amacıyla bireysel ve takım halinde uyguladığı fiziksel ve zihinsel açıdan güdülenmeyi gerçekleştiren kimsedir. Çalıştırdığı sporcuların eksik ve zayıf yönlerini tespit ederek kişiye uygun antrenman programları uygulayarak, ulusal ve uluslararası yarışmaya hazırlar (Giambatista 2004).

Sporculara spor yapmanın yanında iyi bir karakter, doğru tutum ve davranışlar sergilemeyi öğretir. Çünkü yarışma esnasında oluşan yüksek stres ve öfke anında sakin kalabilmeli ve rakibini incitecek davranışlar sergilemekten kaçınmalarını öğretmelidir (İnal 2000).

Sporda, özellikle takım sporlarında antrenörlük kavramı kurumsallaşmış durumdadır.

Başarılı sporcuların ve takımın gerisinde hedefler doğrultusunda onları başarıya ulaştırmada gerekli çabayı ve desteği veren kişidir (Voss 2000).

Antrenör, sporcuların yaşamının geri kalanını mahvederek sadece bir alanda profesyonelleşmesini sağlamamalı sporcunun yabancı bir dil öğrenmesini, genel kültür bilgisini geliştirmeyi, sporcunun kendisini ifade etmesini sağlamalıdır.

Spiller'a göre başarılı bir çalıştırıcının özellikleri şöyle olmalı; çalıştırıcın branza yönelik her türlü bilgiye sahip olması gerekmektedir, genel kültür bilgisi yeterli düzeyde olmalı, teknisyen olarak bilimin ışığında bilimsel bilgiler ve stratejiler geliştirmesi oldukça önemlidir (Spiller 1975).

Antrenör sporcular içerisinde etkili iletişimi sağlayabilirse takımın olumlu bir şekilde performanslarını sergilemeleri mümkün olabilir. Ancak takımda oluşabilecek olumsuz iletişim ve bilgilerin aktarımında yaşanacak tüm problemler performansın

düşmesine ve başarısızlığa neden olacağından kaygı meydana gelir. Bu durumda takımda güvensizlik, korku oluşur ve başarısız sonuçlar kaçınılmaz olur (Horne, Carron 1985).

Pozitif bir antrenörün ilk görevlerinden bir tanesi sporcular ile etkili ve olumlu iletişim kurmaktır. Antrenör ve sporcunun birbirlerinden olan beklentilerini duygu ve düşüncelerini açık ve anlaşılır bir dille aktarması gerekir (Gerçek 2017).

Antrenör her bir sporcuya adil ve yeterli düzeyde ilgi göstermeli ve ayırım yapmamalıdır (Sevim 2002).

“Antrenör sporcu arasında ilişkiyi anlamak ve açıklamak için farklı kavramsal modeller oluşturulmuştur. Sporda Çok Boyutlu Liderlik Modeli ile başlayan kavramsal modellere (Reimer and Chelladurai 1995), motivasyonel yaklaşım modeli (Mageau and Vallerand, 2003), sosyal değişim yaklaşımı (Poczwadowski, et al 2002), bağımlılık yaklaşımı (Wylleman 2000) eşlik etmiştir. Tez kapsamında kullanılacak olan ve son yıllarda alan yazında sıklıkla kullanılan model ise Jowett and Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen karşılıklı bağımlılık yaklaşımıdır. Ortaya konulan model öncelikle ilişkinin duygusal, bilişsel ve davranışsal unsurlarını, yani yakınlığı, bağlılığı ve tamamlayıcılığı temsil eden üç yapının birbirine bağımlılığına dayanmaktadır (Jowett and Meek, 2000; Jowett and Cockerill, 2003).

### **2.2.2 Antrenörün özellikleri ve nitelikleri**

Başarılı bir antrenörde bulunması gereken niteliklerin başında branş hakkında yeteri bilgi ve beceriye sahip olması, davranışlarıyla örnek olmalı, empati kurabilmeli, doğru sözlü ve cesur olmalı, disiplinli ve kararlarında net olmalıdır. (Konter 1996).

Antrenörün görevi sadece müsabık yetiştirmek değildir. Fiziksel, psikolojik ve taktiksel olarak eğitmenin yanında spor hekimleri, psikologlar, fizyoterapist, diyetisyen, ve bilim insanlarından edinmiş olduğu bilgileri de sporculara aktarmalıdır. Antrenör kişilik özellikleri bakımından değerlendirildiğinde bulunması gereken özellikler aşağıda belirtilmiştir.

- Dürüst ve doğru sözlü olmak,
- Olgun, zeki ve başarıda ısrarlı olmak,
- Sabırlı olmak,

- Organizasyon yeteneğine sahip olmak,
- Mizah yeteneğine sahip olmak,
- Dikkatli ve çalışkan olmak,
- Genel kültür bilgisine sahip olmak,
- Antrenman ve spor bilgisine sahip olmak
- Kendini kontrol edebilmek,
- Güvenilir olmak
- Etkili iletişim kurmak,
- Sporculara beslenme, egzersiz, enerji sistemleri hakkında bilgi vermek,
- Empati kurmak (Spiller 1975).

### 2.2.3 Antrenör tipleri

Yaygın olarak bilinen antrenör tipleri 5 maddeden oluşmaktadır (Çalışkan 2001).

1-Aşırı disiplinli otoriter,

2-Uysal ve iyi huylu,

3-Gergin ve hareketli,

4-Gevşek antrenör,

5-İş yapar görünümlü ve gayretli, olarak sınıflandırılmışlardır

**Tablo 2.** Antrenör tipleri tablosu.

| KİŞİLİĞİ                                     | ÖZELLİKLERİ                      | YARARLARI                                         | ZARARLARI                                   |
|----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenör</b> | Temelinde disiplin vardır        | Takım koordineli hareket eder                     | Başarısızlıkta takım sporunda dağılma olur  |
|                                              | Nadiren acımasızdır              | Disiplini diri tutar                              | Duygusal sporcular uzaklaşırlar             |
|                                              | Bazen sıcak davranışlar sergiler | Ekip saldırgan ve cezalandırıcıdır.               | Antrenör fazla sevilmez korku egemendir     |
|                                              | Planlı programlı hareket eder    | Antrenman eksiği yoktur                           | Sporcular çok fazla yorulurlar              |
|                                              | Dar görüşlü, peşin hükümlüdür    | Başarıyı devam ettirir                            | Yeniliği ve yaratıcılık yeteneğini engeller |
|                                              | Adaptasyon için korkuyu kullanır | Takımın motivasyon seviyesi yüksektir             | uyum sağlamayan sporcular geride kalır      |
| <b>Uysal ve İyi Huylu</b>                    | Saygı sevgi duyulur              | Etkili iletişim etkindir                          | Antrenör geleceği öngöremez                 |
|                                              | Faydalı yöntemler kullanır       | Sporcu kendisinden beklenenden fazlasını sergiler | Aşırı yakınlık zarar vermektedir            |
|                                              | Plan yapmada uyumludur           | Sporcular serbest davranır                        | Taraftarı endişe kaplar                     |
|                                              | Deneysellik ön plandadır         | Sporcular sorunlar ile başa çıkabilir             |                                             |
|                                              | Heyecanlıdır                     | Takım hep hazırdır                                | Sezon ortasında isteksizlik olabilir        |

|                                             |                                |                                                |                                                |
|---------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Gergin ve Hareketli Antrenör</b>         | Hassas ve alıngandır           | Alıngandır Sporcu kendini beğendirmeye çalışır | Tembellik söz konusudur.                       |
|                                             | Antrenör her şeyi kendi yapar. | Sporculardan daha fazla çalışır                | Sporculardan daha fazla çalışır                |
|                                             | Zamanı boşa kullanır           |                                                |                                                |
|                                             | Tedirginlik vardır             |                                                |                                                |
| <b>Gevşek Antrenör</b>                      | Programsız davranır            | Sporcuları zorlamaz                            | Bilgi bakımından eksiktir                      |
|                                             | Kulak asmaz                    | Problemleri basite indirger                    | Kayıtsız davranır                              |
|                                             | Hakimiyet sağlayamaz           | Sporcu rahat davranır                          | Performans düşüktür                            |
| <b>İş yapar Görünürlü Gayretli Antrenör</b> | Detaycı ayrıntıyı sever        | Farklı beceriler dener                         | Sporcu tutuklu hisseder                        |
|                                             | Problemleri akıllıca çözer     | Yeteri düzeyde organizasyon yapar              | Takım ruhsuzdur                                |
|                                             | Rakibini iyi analiz eder       | Sporcunun özgüveni yerindedir                  | Dağınık hareket eden sporcular olumsuz etkiler |
|                                             | Çalışkandır                    |                                                | Stres yapmaz                                   |

**Aşırı disiplinli otoriter antrenör tipi:** Çoğunlukla yeteri bilgi ve beceriye sahip olmayan tecrübesiz antrenörlerdir. Çalıştırdığı insanlara karşı her zaman tetikte ve onlara karşı güvensizlik duygusu içindedir. Çünkü hâkimiyetini kaybedeceğinden korkar. Başarıya ulaşmak için azimli, kendisine itaat edilmesini isteyen, sert yapılı, cezalandırıcı, söyledikleri yapılmadığında şiddet uygulayan antrenör tipidir. Fanatizmin egemen olduğu spor branşlarında taraftarın ve sporcuların beğenisini saygınlığını elde eder. Takımdan kurallara uyulmasını ister, planlı programlı davranıp kurallara uymayanları cezalandırır (Sevim 2006).

Avantajları; katı ve kuralcı bir zemin oluşturur, sporcular hedeflerine odaklanır, dikkatleri dağılmaz.

Dezavantajları; peş peşe gelen başarısız sonuçlar sporcuları tedirgin eder ve tekrar toparlanıp aynı heyecanı yakalamak zaman alabilir. Başarılı ve özgür ruhlu sporcular farklı antrenör arayışına girer (Sevim 2006).

**Uysal ve iyi huylu:** Uysal ve iyi huylu antrenör sporculara yumuşak ve sevecen bir tavır sergilediği için takım üyeleri tarafından sevilme ve aşırı sempati duyulmaktadır. Sporcular ile olumlu iletişim kurup, sorunla bireylerin problemlerine çözümler arar ve eksiklikleri gidermeye çalışır. Bu tipteki antrenörlere sporcular kolay ulaşır ve iletimde sıkıntı yaşanmaz. Avantajları: karşılıklı güven, sevgi ve iyi

duygular ortamı takımı güçlü kılar. Güvenli bir ortam söz konusu olduğundan beklenmedik başarılar sağlanır ve zafer paylaşılır. Dezavantajları: Antrenörün esnek ve hoşgörülü olması takımda otorite boşluğuna sebep olabilir.

**Gergin ve hareketli antrenör tipi:** Her zaman tedirgin, aşırı alıngan ve hassas antrenör tipidir. Bilgi ve becerileri tamdır ancak sürekli olarak tedirgindir.

Avantajları; sporcu yarışma için her zaman hazır ve formdadır, sporcu kadar antrenörde çalışır, sporcu dinlendiği zaman antrenör çalışmaya devam eder.

Dezavantajları; çalışmak için aşırı istekli olan antrenör sporcuları sıkabilir ve isteksizlik oluşabilir. Sporcular erken forma girebilir, sezon ortasında yorgunluk ve bitkinlik oluşur. Sezonu yüksek performansta tamamlamayan sporcularda gerginlik meydana gelir (Çalışkan 2001).

**Gevşek antrenör tipi:** Plan ve program dâhilinde çalışmayan, her şeyi kabul eden, takıma güven vermeyen, disiplin ve kurallara uymayan, rahat ve pasif antrenör tipidir. Takım karşısında ki etkileyiciliği düşük ve söz geçiremez. Buda takımın performansının düşmesine, müsabakalara iyi hazırlanmamalarına ve başarısız sonuçlar elde etmelerine neden olurlar. Takımda sadece yardımcı yada danışman görevi görürler.

Avantajları; disiplin kuralları gevşek olduğu için sporcular üzerinde baskı oluşturmaz, kişiye bağlı hareket etmezler.

Dezavantajları; önemli ve ani gelişen durumlar karşısında vasıfsız kalır. Sistemli ve programlı çalışmadığı için takımın performansı düşüktür (Sevim 2006).

**İş yapar görünüşlü gayretli antrenör:** Antrenör tipleri içerisinde uyum sağlanması en kolay olan antrenör tipidir. Sporcular arasında sevilen, saygı duyulan, cana yakın antrenör tipidir. Sürekli öğrenme ve gelişme çabası içindedir.

Avantajları; cana yakın bir dil kullandığı için sporcular arasında sevgi, saygı ön plandadır. Bu nedenle takım özgüveni yüksektir. Sporcular kendisinden beklenenin fazlasını verirler.

Dezavantajları, zayıf görünüşlü ve esnek tavırlı olması itibarını zedeler. Sporcular üzerindeki etkiyi azaltır (Başer 1996).

#### 2.2.4 Antrenör ve sporcu iletişimi

**İletişim:** İletişim duygu, düşünce, bilgi ve becerilerin sözlü, jest mimikler veya sembollerle kişiye veya bir guruba aktarma süreci olarak değerlendirilir. Çalıştırıcı ve sporcular arasındaki ilişkinin temelini etkili iletişim oluşturur. Genellikle başarılı olan antrenörlerin iletişim becerileri kuvvetlidir (Martens 1998).

Etkili iletişim antrenör ve sporcu arasındaki bağları geliştirerek, bireylerin iletmek istedikleri bilgi veya mesajları net bir şekilde aktarmasına ve yapılacak çalışmayı etkili bir şekilde yapılmasını sağlayacaktır. Bu sayede sporcu fiziksel benliğini daha iyi tanır, antrenman memnuniyeti artar, hedefler için özveri ile çalışır, motivasyonu artar ve çevresine olumlu şekilde yansıtır. Kesinlik içeren bir iletişim sonucunda sporcu ve antrenör ilişkisi güven ortamı oluşturur ve bu da net bir şekilde başarıya yansımış olur (Sagar and Jowett 2012). Etkili antrenör sporcu iletişiminin sağlanabilmesi için kişilerin düşünce ve isteklerini net bir şekilde ifade etmeleri gerekir (Gerçek 2017).

Çalıştırıcı ve sporcu arasındaki sağlıklı iletişim süreci bireylerin düşüncelerini, bilgilerini, hedeflerini, endişe ve kaygılarını uyum içerisinde aktarmaları gelişimi kalıcı ve kolay kılacaktır (Jowett and Cockerill, 2003).

Etkili iletişim nedeniyle sporcu ve antrenör arasında pozitif ilişki ortamı oluşur bu sayede sporcunun motivasyonu artar yaptığı işte doyum sağlanır ve sonuç mutlak zaferle sonuçlanır (Altıntaş vd 2012).

Nitelikli bir antrenörlüğün gereği olan kaliteli ve etkili iletişim kurmak için antrenör konuşmaya başladığı andan itibaren:

- Ne söylemek istediği,
- Bilgi edindirmek,
- Dinleyenlerin söyleyenden neler anladığı,
- Kişilik geliştirmek,
- Dinleyenlere neler aktardığını düşünmelidir.
- Sporcu hakkında antropometrik bilgilere sahip olduktan sonra aktarması

gereken bilgilerin açık ve net bir şekilde olması gerekmektedir (Cengiz 2016).

Etkili iletişimdeki temel unsur antrenör olduğu gibi bunu tesis edip sürdürecektir olanda antrenördür. Takım içinde etkili iletişim ortamı kurabilirse

sporcular özverili ve disiplinli bir şekilde yeteneklerini sergilerler ve performansta yükseliş görülür. Lakin tam tersi durum olduğunda ise bireyler arasında kaygı oluşur kaygının devam etmesi sonucunda da antrenör ve sporcu arasında güvensizlik meydana gelir. Korku ve güvensizlik çalışmayı etkilediğinden sonucunu bilmeme, başarısızlık olabilir (Horne and Carron 1985).

### **İletişim şekilleri**

Antrenör ile sporcuların etkili iletişimi üç şekilde gerçekleştiği görülmektedir: bilgi verme, bilgi alma, tartışma.

**Bilgi verme;** Antrenörün teknik, taktik, yarışma kuralları, oyun stratejisi, antrenman bilgisi ve sporcu için gerekli tüm direktifleri kapsar. Fiziksel becerileri öğretmenin yanında sporculara spor bilimi, felsefe ve sosyoloji gibi önemli konular hakkında bilgi aktarmalıdır. İletişim esnasında kopukluk olursa antrenör kızgın ve inatçı bir hal alır ve sporcular arasındaki saygınlığı azalır. Soru cevap yöntemi kullanılan en etkili iletişim yöntemidir sporcuların etkinliğe katılmasını ve dikkatlerinin dağılmamasını sağlar. Bilgi vermenin farklı yolları vardır.

- Emir verme: Sporcuya yapması gerekeni ve nasıl yapılacağını anlatır.
- Konferans verme: Önceki dönemlerde yapılanlar, hatalar, eksiklikler ve yapılması gereken çalışmalar gibi genel kuramlar içerir.
- Gösteri: Fiziksel olarak yapılması gereken hareketleri imitasyon şeklinde nasıl yapılacağını gösterir.
- Analiz: Kazanmanın veya kaybetmenin sebeplerini parça parça incelemektir. Sakatlanmaların, performansın değerlendirilmesi ve teknikteki hataların düzeltilmesi için videolar, istatistikler, grafikler ve diyagramlar gibi kaynaklardan yararlanılır (Tutko 1971).

**Bilgi alma:** Antrenörün fark edemediği ya da emin olmadığı konularda sporculardan bilgi alışverişi yaparak gelişime yardımcı olmaktadır. Sporcu kendisini daha iyi bildiği için verdiği fikirler antrenöre yardımcı olmaktadır ve sporcuya danışılması fikrinin alınması sporcunun hoşuna gider (Alper 1998).

**Tartışma:** Antrenörün karşısında bulunan sporcuların zayıf ve eksiklerini önceden tespit ederek karşılıklı olarak gerçekleştirilen bilgi alışverişi ya da görüşlerin net bir şekilde aktarılmasını kapsar. Farklı fikirlere sahip çalıştırıcı ve

sporcuların ortak bir noktada birleşmesini sağlayan etkili iletişim yöntemidir. Ekip üye sayısının fazla olduğu durumlarda antrenörün aynı anda farklı birçok fikir ile karşılaşması kaçınılmaz olduğundan hazır cevap olması ve yeterli bilgi birikimine sahip olması gerekir (Gökçe ve Çelebi 2015)

### **İletişim metotları**

Problemli sporculara uygulanan sabit iletişim tarzı:

- Sert olma: Sorunlu ya da kavrama becerisinde isteksiz olan sporculara ceza vermek yerine disiplinin dozu artırılarak iletilmek istenen mesajı aktarılır. Bunu yaparken dikkat etmelidir çünkü aşırıya kaçarsa takım üyelerinde isteksizlik oluşabilir.

- Destekleme: Sporcusuna güven duymalı ve yaptığı hatalar karşısında bunu göstermelidir. Yapılan ilk hatada yarışmayı terk etmemeli birinciliği kaybettiye bile ikincilik veya üçüncülük müsabakaları devam ettiğinden onu kırmamalı, motivasyonunu artırarak diğer yarışmalara devam etmesini sağlamalıdır (Atik 1973).

- Babacan yaklaşım: Çalıştırdığı takım üyelerine kendi ailesinden birer bireymiş gibi davranmalı, sevgi ile kucaklamalıdır. Sporcular arasında ayırım yapmamalı, yaptıkları ilk hatada kırmamalı ve doğru olanı öğretmesi gerekmektedir (Gümüş 1995).

- Samimi yaklaşım: Antrenör yaptığı işleri gönülden yapmalı, olduğu gibi görünmeli, düşünce ve davranışlarında dengeli olmalıdır (Gazali 2002).

- Sporcuyla iletişimi kesme: Sporcuya fiziksel ya da kısıtlayıcı ceza vermek yerine ilişki kesilir. Problemli takım üyesi diğer bireyleri de olumsuz etkileyebilir.

Bütün sporculara uygulanan esnek haberleşme tarzı:

- Espri: Yoğun ve stresli geçen antrenmanlar esnasında sporcuların dikkatlerini toparlamak ve yorgunluğu dağıtmak amacı ile antrenör mizah yaparak sporcuları rahatlatabilir (Recepoğlu 2011).

- Soğukkanlılık: Güç ve ani gelişen durumlar karşısında kontrolü kaybetmemek ve sporculara bunu hissettirmek.

- Heyecan: Genellikle insanları mutlu ya da tedirgin eden bu duygusal his bireyin öğrenme coşkusunu ve yeteneklerini sergilemesi açısından oldukça

önemlidir. Lakin heyecanın aşırısı sporcunun yeteneklerini sergileyememesine ve kötü performans göstermesine neden olabilir.

- **Öfke:** Kişinin fiziksel ve duygusal isteklerinin verilmemesi, suistimal edilmesi gibi durumlarda meydana gelen negatif duygu durumudur. Spora yeni başlayan ve hareketleri kavramakta problem yaşayan çocuklara öfke duyulmamalıdır (Lerner 2015).

- **Alay:** Toplum içerisinde alay edilmiş kişi utanma, kendini küçük görme ve itibarı zedelenmiş birisi olarak tanımlamaktadır. Olumsuz etkiye sahiptir ve bireylerin uzak durması gerekir (Goffman 2014).

Antrenör sporcuların isteklerini, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilecekleri ortamı sağlamalıdır. Yapılan hatalarda sporcu eleştirilmemeli doğru hareketi yumuşak bir üslupla dile getirmeli ve yapmasında yardımcı olmalıdır.

### **2.2.5 Antrenörde bulunması gereken iletişim becerileri**

Antrenör ve sporcu arasındaki iletişimin sağlıklı ve verimli bir şekilde sürdürülmesi için antrenörün sahip olması gereken bir takım beceriler aşağıda sıralanmıştır. Bu beceriler sporcunun daha iyi kavramasına ve geri dönüt sağlaması için hayati önem taşımaktadır (Ulukan 2012)

- Bilgilendirici, eğitici, öğretici iletişim becerisi
- Etkileyici konuşma ve ikna becerisi
- Pozitif yaklaşımla iletişim kurma becerisi
- Dinleme becerisi
- Geribildirimde bulunma becerisi
- Empati kurma becerisi
- Beden dilini etkili kullanma becerisi
- İletişimde zamanlama becerisi

İletişim becerilerinde verilmek istenen mesajlar anlama, yorumlama ve tepki vermek şeklinde olması gerektiğinden sporculara iletilmek istenen mesajlar açık ve net bir şekilde olması gerekmektedir. İletişim sürecinde sporcular çalıştırıcıyı etkin bir şekilde dinlemeli, saygı göstermeli, yapılan hataları en aza indirmeli ve yapılan çalışmaları özveri ile takip ederek uygulamalıdır (Korkut 2004).

### **2.2.6 Sporcuların müsabakaya hazırlanması**

Müsabakaya hazırlanmadan önce sporcuların fiziki ve beceri yönünden motorik özellikleri göz önünde bulundurularak sporcuların süratte devamlılık ve patlayıcılık özellikleri iyi olanların kısa mesafe yarışlarına, dayanıklılık ve kuvvette devamlılığı iyi olanlar ise uzun mesafe yarışmalarının gerektirdiği beceriler doğrultusunda farklı antrenman periyotlarıyla hazırlanmalıdır. Kayaklı koşuda evrensel sporcu olmanın temeli her iki disiplini de başarılı bir şekilde yapmaktan geçer. Sporcularda patlayıcılık ve dayanıklılık özellikleri pek bir arada görülme de başarılı kayaklı koşu sporcularının tamamında bu iki özellik bir arada bulunmaktadır. Nitekim Kanada Vancouver’ da yapılan kış olimpiyatında takım sprint 1600 metre ve 50 km maraton yarışmalarını aynı isim kazanmıştır. Aynı zamanda 2021 yılında Almanya’nın Oberstdorf kentinde yapılan kayaklı koşu dünya şampiyonasında sprint ve 50 km maraton yarışlarını aynı kişi kazanmıştır lakin bitiş çizgisinde yaptığı hatadan dolayı 50 km maraton yarışında diskalifiye edilmiştir.

Antrenör sporcuların psikomotor becerilerini geliştirmek, branşa özgü beceriler kazandırmak, taktiksel gelişimini sağlamak, fiziksel yönde sporcuları hazırlayarak müsabaka veya maç sırasında bu becerileri etkili bir şekilde kullanmalarını sağlamaktır.

Bu süreçte çalıştırıcı ve sporcu sürekli etkileşim halinde olduğu için kullanılan iletişim dili sporcuları motive etmeli, konsantrasyonu artırmalı ve sporcuları destekler nitelikte olmalıdır. Müsabaka esnasında ve molalarda ise analizler yapılarak sporcuya doğru teknik, taktik ve mental bilgiler aktararak başarılı bir şekilde müsabakayı sürdürmeyi planlamalıdır. Müsabaka esnasında sergilenen tavır ve davranışlar bir sonraki müsabakayı da etkileyeceğinden yapılan hatalarda sporcuya kırıcı sözler söylenmemeli, azarlanmamalı, takım içerisinde suçlanmamalıdır. Aksi takdirde bir sonraki müsabaka için sporcunun toparlanması zaman alabilir.

### **2.3 Psikolojik Beceri**

Giderek popüler hale gelen spor dünyası sporcular üzerinde baskı oluşturmaya ve beklentilerin artmasına sebep olmuştur (Malina et al 2009). Artan bu baskıları minimize etmek için fiziksel çalışmaların yanında psikolojik beceri çalışmalarının önemi her geçen gün daha da artmaktadır (Malina et al 2007).

Psikolojik beceriler sporcunun başarısını arttıran, yeteneklerini ortaya çıkaran ve başarı motivasyonunu sağlayan öğelerdir. Bu unsurlar içinde otojen antrenman, hedef belirleme, imgeleme, antrenör tarafından motive edici konuşma, kendi kendine konuşma, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, gevşeme teknikleri, korku, stres, heyecan gibi faktörlerin olumlu yönde zihinde canlandırılması olarak yer almaktadır (Brewer 2009). Zihinde canlandırma antrenmanları yarışmalardan veya şiddetli yüklenmelerden önce sporcuların yapacaklarını kontrol etmesi ve neler yapacağını planlaması konusunda sporcuyla hazır kılar ve hata payını en aza indirir. Beklenmedik durumlar oluştuğunda ise alternatif çözümler ile problemi çözmeye yönelir. Psikolojik beceri kavramı dünya çapında performans artışı sağlayan önemli yöntemlerden biri olmasına rağmen ülkemizde pek kullanılmamaktadır (Biçer 1998).

Psikolojik becerilerin birleşimini oluşturan unsurlar aşağıda gösterilmiştir.

**Hedef Belirleme:** Sporcunun amaçları doğrultusunda neler yapması gerektiğini tartışmaları, hangi sonuçlara ulaşacaklarına karar vermeleri ve bunlar için çalışmalarınıdır (Burton 1993).

**Özgüven:** Feltz (1988)'e göre kişinin kendi öz yeteneğine, gücüne ve kararlarına güvenerek yapacağı aktiviteyi başarılı bir şekilde yapacağına olan inancıdır.

**Rahatlama:** Sporcunun müsabakaya çıkmadan önce kaygı stres düzeyini azaltmasına olanak sağlar (Williams and Harris 1998).

**Odaklanma:** Zaman kaybettirici ve takip gerektiren iş yükümlülüklerinden kurtulup sadece kendi uzmanlığı olan konuya dikkatini yönlendirebilme ve devam ettirebilme yeteneğidir (Nideffer and Sagal1998).

**Zihinde Canlandırma:** Fiziksel olarak yapılan bir çalışma veya canlı bir hayal fonksiyonunu kullandığında aynı sinir yolları nörokimyasal mekanizmaları hareket ettirir (Weinberg 2003). Aynı sinir mekanizmaları çalıştığından bilinçaltı hayal ile gerçeği birbirinden ayırt edemez (Smith 1986; Suinn 1986). Bu durum merkezi sinir sisteminde gerçek deneyimlere benzer uyarılar oluşturduğundan zihinde canlandırma antrenmanlarının temelini oluşturmaktadır (Suinn 1986; Martens 1987; Roberts et al 2008; Murru and Kathleen 2010). Zihinde canlandırma antrenmanları yarışma ve antrenman esnasında bireyin davranışlarını kontrol altında tutmasına oluşan olumsuz durumları olumluya çevirme ya da ortadan kaldırmasına yardımcı

olur. Bu sayede sporcu güçlü, mücadeleci, dayanıklı, becerileri gelişmiş bir birey olarak yeteneklerini sergilemiş olur (Williams 2006; Bartholomew 2011).

**Mücadele Planı:** Bir antrenman veya yarışma öncesinde, esnasında ve sonrasındaki duygu, düşünce ve eylemlerine rehberlik edecek planlama yapılmasını içerir (Orlick and Partington 1998).

**Konsantrasyon:** Akıl ve bilincin aktivite süresince açık ve net bir şekilde yapılan iş ile ilgilenmesidir. Yapılan iş dışında herhangi bir iç ve dış uyaranların kişiyi etkilememesi olarak tanımlanır (Harris and Harris 1984).

Sporcular antrenman ve özellikle yarışma esnasında iç ve dış uyaranlardan olumlu veya olumsuz etkilenebilmektedir. Önemli olan bireyin davranışlarının yönlerini hangi etkileşimler olumlu hangileri olumsuz etkilemektedir onun farkına varmaktır. Kişi bu davranışları kontrol altına alamazsa antrenman ve yarışmadaki performansı olumsuz yönde etkilenebilir.

Çoğu başarılı antrenör sporun fiziksel güç ile kazanıldığını düşünse de yarışmalar zihinde kazanılır. Bunun için spor psikologlarından destek alınarak sporcuların rakiplerine karşı başarılı olmaları sağlanmalıdır (Leffingwell et al 2005).

Sporcular hem antrenmanda hem de yarışmada birçok iç ve dış uyaranın etkisi altında kalırlar. Bu uyaranlar çeşitli zihinsel filtrelerden geçerek sporcuyu olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Eğer sporcu bu etkileri kontrol altına almayı başaramazsa antrenmandaki ve yarışmadaki performansı olumsuz etkilenebilir (Williams 2006; Burton and Raedeke 2008).

1950’li yıllarda zihinsel becerileri sporcular ve koçlarda sistematik olarak uygulayan ilk ülkenin Sovyetler birliği olduğu gözükmemektedir (Ryba et al 2005).

### **2.3.1 Psikolojik beceri antrenmanları**

Psikolojik beceri antrenmanı en yaygın tanımıyla rutin olarak yapılan çalışmalarda keyif ve hazzın artırılması, aktivitelerde kişisel tatmin düzeyinin yükselmesi amacıyla zihinsel ve psikolojik becerilerin sistematik bir şekilde uygulandığı antrenman türüdür (Miçooğulları 2013).

Psikolojik beceri antrenmanlarının amacı antrenman veya yarışma esnasında sporcunun yarışma baskısıyla baş edebilmeyi, konsantrasyonunun dağılmasını engellemeyi, kaygı ve stres seviyesini kontrol edebilmeyi öğrenerek iyi bir performans sergilemesini sağlar (Ercan 2013).

Fiziksel becerilerin öğretildiği gibi psikolojik becerilerde öğretilmeli ve sporcular antrene edilmelidir. Psikolojik beceri antrenmanları planlı ve sistematik bir şekilde fiziksel antrenmanlarda olduğu gibi çalışma programına dâhil edilmelidir. Elit sporcuların birçoğu konsantrasyon eksikliği, odaklanamama, özgüven yetersizliği, yarışma kaygısı ve performansından emin olamama gibi olumsuzluklarla karşılaşmıştır. Bu problemlerin kısa vadeli ve performansı etkilemeyecek şekilde hissedilmesi normal ve sporcunun çok fazla rahat tavırlar sergilememesi açısından da önemlidir. Ancak uzun süre devam eden problemler sporcunun performansının düşmesine ve sahip olduğu potansiyeli kullanmamasına neden olabilir. Bu nedenle sporcular ve antrenörler olumsuzlukları kontrol altına alarak ya da minimize ederek psikolojik beceri antrenmanı yaparlar (Malina et al 2007).

20. yüzyılın ortalarında psikolojik ve zihinsel becerileri araştırmak, gözlemlemek ve karşılaştırmak için bilimsel anlamda sistematik olarak çalışmalar yapıp uygulayan ilk ülke Sovyetler Birliği'dir (Ryba et al 2005). Sovyetlerde spor psikolojisinin öncüsü olarak bilinen Avksenty Puni, sporcuların uyarılmışlık düzeyi, hedef belirleme, kendilik düzenlemesi, dikkat odağı, özgüven gibi konuları kapsayan zihinsel antrenman programlarını oluşturan kişi olarak bilinmektedir (Williams and Straub 2016).

**Hedef belirleme:** Kuzgun'a göre bireyin sahip olduğu beceri ve yetenekleri belli bir tutum çerçevesinde değerlendirilerek sahip olduğu güç ve donanım ile beraber niyet edip ulaşmak istediği noktadır (Kuzgun 2009). Hedef belirleme ilerde kişinin kendini görmek istediği yer ve başka bir anlamda ise çalışma yolunu gösterecek rotasıdır (Erdoğan 2003). "Hedeflerimiz bizi büyük başarıya ve yüksek ufuklara taşımadaki en büyük enerjimizdir. Gözümüze odaklanmayı, zihnimize nişan almayı, ve gücümüzle hedefi vurmamızda bize yardımcı olur. Bir hedef büyük olasılıkla içi boş bir rüyanın içini doldurmamızı sağlar" (Weinberg and Gould 2003). Sporda ve yaşamın diğer alanlarında yapılan araştırmalar hedef belirlemenin başarıya ulaşmada önemli bir strateji olduğunu ortaya koymuştur (Horn 2008).

"Hedef belirleme çalışmaları hedefin nasıl konulması gerektiğine ilişkin mekanizmaları ve hedeflerin motivasyonel ve enerji yönünü inceler. Hedef belirlemeyi "sporcunun daha üretken ve etkin olmasını doğrudan etkileyen bir motivasyon teorisi" olarak nitelendirmiştir. Bir diğer ifade ile hedefler motivasyonel

stratejilerin önemli bir boyutunu oluştururlar. Hedef belirleme programları da antrenörlere ve eğitimcilerle bu stratejilerin takıma nasıl uygulanacağına ilişkin farklı yaklaşımlar sunar. Hedeflerin, uygulama zamanlarının ve diğer öğelerin manüplasyonu temeline oturtulan literatür çalışmaları hedeflere ilişkin kavrayışımızı geliştirmekte ve hedef belirleme programları için zemin oluşturmaktadırlar” (Weinberg and Gould 2003).

Her sporcunun kariyeri boyunca imkânlar ve yetenekleri doğrultusunda gerçekleştirmek istediği hedefler olmuştur. Bu hedefler sporcunun performansını yükseltmek için konulsa da çoğu zaman doğru ve yerinde kararlar verilmediği için sporcular motivasyon ve özgüven kaybı yaşayabilirler. Örneğin kayaklı koşu kış olimpiyatlarında madalya kazanan sporcuların yıllık 800-1200 saat antrenman yapmaları gerekirken madalya kazanmak isteyen sporcunun 600 saat antrenman yapmasına rağmen bu hedefi belirlemesi doğru değildir.

**Motivasyon:** Bireyi harekete geçirmek, isteklendirmek ve çalışmaya sevk etmek anlamına gelen “movere” yani hareket ettirme kelimesinden doğmuştur. “Motive” teriminin Türkçe karşılığı ise dürtü, güdü, hareket ettirici veya harekete geçmektir (Eren 1998). Bireylerin hedeflerine ulaşmasında gerçekleştirmek istedikleri eylemlerin yönü olarak açıklanmaktadır. Motivasyon insan organizmasını harekete geçiren, yönlendiren, eylemin yönünü ve şiddetini belirleyen bazı iç ve dış faktörlerden kaynaklandığını tanımlamakta mümkündür (Koçel 2005). Kısacası bir amacı gerçekleştirmek için yeterli miktarda enerjiyi sarf etmeye istekli olmak veya organizmayı davranışa iten, belli amaç ve yön veren çeşitli iç ve dış etkenlerden etkilenecek iyileşmesini sağlayan mekanizma olarak tanımlanabilir (Karageorghis and Terry 2015).

**Zihinsel antrenman:** İnsan bedeni çalıştıkça güçlenen güçlendikçe gelişen ve özelliklerini arttıran bir organizmadır. İnsan beyni de aynı prensipte çalışmaktadır. Düşündükçe, problem çözdükçe, zihinsel olarak aktif biçimde kullanıldıkça, okudukça, hatta ve hatta fiziğin antrene edilmesi gibi antrene edildikçe kaygı, stres, motivasyon eksikliği gibi olumsuz etmenlere karşı beyin daha dayanıklı seviyeye gelmiş olur (Buzan et al 2009).

Sporcunun fiziksel bir eylem yapmaksızın müsabaka veya şiddetli antrenmanlar ile ilgili hedeflediği amaçları, yapması gerekenleri zihninde

canlandırmasıdır. Bu süreçte kişinin müsabaka dışında aklına gelebilen yabancı düşüncelerin tamamından sıyrılarak odak noktasının sadece bir şey üzerinde toplamasıdır. Böylelikle sporcu kendi güç ve potansiyelinin farkına varmış olur.

Müsabaka veya antrenmanda oluşabilecek olumlu veya olumsuz durumlar karşısında bireyin alternatif planlar yaparak hareketi zihinde canlandırmasıdır. Müsabakalardan önce yapılacak olan zihinsel antrenmanlar hata payını minimize ederek sporcunun ön hazırlık sürecini en az hata payı ile sürdürmesine fırsat verecektir. Böylece sporcu özgüveni artar ve kendi değerinin farkına varır (Konter 2003).

**Kendi kendine konuşma:** Müsabakadan önce ve müsabaka esnasında müsabıklar zihinsel ve fiziksel baskı altındadırlar. Bu baskıları kontrol altına alıp oluşacak olumsuz durumlar ve duygular karşısında bireyin zihnini kontrol etmesinin yollarından bir tanesi de sporcunun kendi kendine konuşmadır. Sporcuların yüksek performansa ulaşmasındaki önemli etkenlerden bir tanesi pozitif düşünce üretmek, stres, kaygı, korku gibi olumsuz duygu ve düşünceleri olabildiğince en düşük seviyede tutmak ve uzaklaştırmaktır. Negatif duygular negatif hareketlere yol açacağından iyi performans için olumsuz düşüncelere kulak asılmamalı. Bu olumsuz düşünceler karşısında olumlu bir düşünce geliştirilerek ona odaklanılmalıdır (Suinn 1996). Örneğin kayaklı koşu yarışı esnasında batonunun kırılacağı düşüncesi sporcunun aklına geldiği zaman sporcu kırılmasın diye batonunu yere yavaş vurmaya çalışır batonunu koyduğu yere dikkat eder vs. sonuçta buda sporcuya zaman kaybettirir. Bu gibi durumda batonunun sağlam olduğunu ne kadar hızlı vurursa bişey olmayacağını, kırılma bile yardımcı antrenörlerden yedeğini alabileceğini gibi olumlu düşüncelerle kendi kendini kontrol etmelidir.

Günlük yaşamda bireyin kendi kendisine konuşması, gülmesi, bağırması oldukça normal bir tepkidir. Duygu ve düşüncelerimizi sıklıkla dile getirdiğimiz bu davranış sporcular üzerindeki stresi azaltmada büyük rol oynar. Çünkü kişinin kendisine yönelttiği ifadeler ya da sözler açığa çıktığı zaman kişide olumsuz etki bırakabilir ancak dışa vurduğu duygu ve düşünceler tutarlı ve olumlu olmak zorunda. Bu nedenle sporcunun duygu ve düşüncelerini dışa aktararak üzerindeki baskıyı azaltması yararına olacaktır (Biçer 2018).

**Olumsuz düşünceleri değiştirmek ve önlemek için birçok olanak mevcuttur.**

1. Olumsuz düşüncenin kaynağını saptamak ve nasıl oluştuğunu gidermek için çabalamak.

2. Rakibinizle kendi durumunuz üzerinde analiz yapmak. Birçok konuda karşınızdakinden avantajlı konumdasınız. Unutulmaması gereken rakibinizin de sizin gibi benzer korku, kaygı gibi olumsuz durumları yaşayabileceğidir.

3. İleriki zamana yönelik planlama yapılırken düşüncelerinizi yönlendirme amacınızı yazınız. Şayet kötü bir sezon geçirdiyseniz neler yapmanız gerektiği konusundaki hedefinizi belirleyiniz.

4. Pratik esnasında güçlü olduğunuz, iyi hissettiren yönleri keşfedip müsabaka esnasında ortaya koymanız gerekir. Rakiplerim benden çok güçlü, hiç şansım yok, ya hata yaparsam gibi olumsuz düşünceler yerine bütün yeteneklerimi kullanmak zorundayım, bu güçlü yetenekler bana birçok şampiyonluk kazandırdı yine yapabilirim gibi olumlu düşüncelerle değiştirilmeli.

5. Son olarak zihinsel uygulamaya yönelik etkili ve verimli çözümler bulamazsanız kendinize dur demelisiniz. Düşünce olarak sizi durduracak bir kapı oluşturmanız gerekmektedir. Olumlu ve yapıcı düşünemiyorsanız kaygı üretici davranışları engellemiş olursunuz (Suinn 1996).

**Konsantrasyon:** Zihinsel olarak bir konuya belli bir süre boyunca odaklanabilmektir. Öğrenme mekanizmalarının bir noktada toparlanmasıdır. Dikkati kuvvetlendirmek, ilgisizliği yenmek ruhsal ve fiziksel olarak daha güçlü bir pozisyona ulaşmaktır (Weinberg and Gould 2015). Konsantrasyon kişinin uyarıcı mekanizmalar karşısında dikkatini istemli yönde amaçları doğrultusunda bir noktaya veya konu üzerinde toplaması olarak tanımlanabilir (Wilson et al 2006). Taylor'un (1995) tanımına göre sporcular farklı konsantre tarzları barındırırlar. Bazı sporcular hazırlık döneminden başlayıp yarışmanın yapılacağı ana kadar hedefine odaklanarak bu süreci tamamlar. Bazıları ise yarışma başlayana ve önemli bir şey olmayana kadar düşünmek istemezler (Weissensteiner et al 2009). Başarılı ve yetenekli sporcular dikkat dağıtıcı bir durumla karşılaştıklarında çok kısa süre içinde toparlanarak yaptıkları işe yeniden odaklanırlar. Elit sporcular ise müsabaka esnasında davranış ve düşüncelerini diğer sporculara göre daha iyi kontrol etme, odaklanabilme ve performansa aktarabilme

yetisine sahiptirler. Örneğin “Erkekler 100 m Olimpiyat şampiyonu Donovan Bailey “Dünya rekoru kıracağımı dair düşünmem. Yarışı bitirme zamanı hakkında bir düşünceye kapıldığımda bu beni her zaman strese sokar ve bu durumda sadece çıkışı düşünür ve rahatlamaya çalışarak yapacağım işin üzerine odaklanırım.”

Gelecek hakkındaki düşünceler stres ve kaygıya yol açtığından genellikle performans üzerinde negatif etkiler bırakmaktadır. Yüksek bir performans sergilemek ve devam ettirebilmek için yarışmayı kazanmak yerine performansa ve sürece odaklanmak birçok başarılı sporcu tarafından dile getirilmektedir. Üst düzey performans sergilemek ve devam ettirmek için yarışma koşullarına göre antrenmanlar esnasında veya sonrasında zihinsel antrenman teknikleri uygulamaları sporcularda konsantrasyon yönünü belirleyip odaklanabilme yeteneğini arttıracakı düşünülmektedir (Asghar 2011). Yapılması planlanan zihinsel antrenman teknikleri uygulamaları esnasında dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıda belirtilmiştir.

- Yaptığınız branş hakkında gerekli dikkat ve odaklanma tekniklerini öğrenmek ve pratik yapmak.
- Pozitif davranışlar ve sonuçlar düşünmek.
- Kendine özgün yöntemler geliştirerek uyarılma seviyesine ulaşmak.
- İç veya dış uyaranlardan dolayı dikkatiniz dağıldığında tekrar odaklanabilmek için farklı yöntemler ve alışkanlıklar geliştirmek.
- Konsantrasyonu olumsuz yönde etkileyen cümleler veya duyguları belirlemek ve olumlu şekilde değiştirmek.
- Doğru tutum ve planlanan hedefler ile birlikte alıştırma yapabilmeyi öğrenmek.
- Olumsuz durumlarda kişisel dikkat ve odaklanmayı pozitif davranışlarla değiştirmeyi öğrenmek.

Bazı sporcular doğuştan itibaren bu tür yeteneklere sahip olmadıklarından sistemli antrenmanlar ile özellikleri keşfedilerek geliştirilebilir. Bu yöntemler sahip olunan yeteneğin doğru zihinsel antrenmanlar ile desteklenerek sporcuların başarılı olmaları hedeflenmektedir (Harris 1984).

**Zorluklarla başa çıkma:** Zorluklarla başa çıkma sporcunun stres ve kaygı oluşturan durumlar karşısında, hayatın zorlukları ve olumsuzluklarına rağmen düşünce ve davranış olarak duruş sergilemesidir. Bu baskı ve endişe verici durumlar karşısında

kişisel kontrolünü sağlayamayan bireylerde yorgunluğun artması, kasların gerilmesi, esnekliğin azalması, panik ve saldırgan bir tutum izlemesine ve performansının olumsuz etkilenmesine zemin hazırlamaktadır. Bu tür olumsuz faktörlerden kurtulmak için kasları gevşetmek, ana odaklanmak, motive edici pozitif düşünceler üretmek ve doğru nefes alış veriş gibi olumlu davranışlar geliştirerek rahatlamak kişiye yardımcı olacaktır (Ekşi 2001). Sporcunun üst düzey performansa ulaşmasını engelleyen etmenlerin giderilmesi sadece yarışma öncesi veya esnası olarak değerlendirilmemeli sporcunun fiziksel uygunluğu ve yarışmaya olan uyumuna dek süren uzun bir süreci oluşturur. Bu süreç psikomotor beceri, sporcu seçimi ve sporcunun özellikleri de göz önünde bulundurularak yarışma sonrasını dahi etkileyecek kapsamlı bir süreçtir (Crocker et al 1998). Spor branşları farklı zorluklar farklı stres kaynaklarını barındırdığı için sporcuların zorluklarla başa çıkıp çıkamadıkları araştırılıp gerekli teknikler öğretilmelidir (Kristiansen et al 2007).

### **2.3.2 Psikolojik beceri antrenmanının göz ardı edilme sebepleri**

Psikolojik beceri kavramı dünya çapında performans artışı sağlayan önemli yöntemlerden biri olmasına rağmen ülkemizde pek kullanılmamaktadır (Biçer, 1998). Çünkü ülkemizde psikolojik beceri ve antrenman konusunda antrenörler, sporcular ve teknik ekibin yeterli bilgiye sahip olmaması ve takım içerisinde bu becerileri kazandıracak elemanların olmamasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca sporcuların yanlış bilgilendirilmesi psikolojik antrenmanların planlanması ve uygulanmasında yapılan hatalar olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Spor geçmişinin son 20 ile 40 yıl öncesine bakacak olursak psikolojik beceriler fizyolojik özellikler kadar önemsenip uygulamalar ve araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu psikolojik beceri antrenmanlarının performans üzerinde büyük bir artış gösterdiği ispat edilmiştir (Bacon 1989).

### **2.3.3 Psikolojik beceri antrenmanı ne zaman uygulanır**

Sporcuların stres ve performans ile ilgili baskı duymadıkları sezon öncesi veya ölü sezon dönemlerinde yapılması doğru bir seçim olacaktır. Ayrıca yeni becerilerin öğrenilmesi ve öğrenilen becerilerin pekiştirilmesi ve kazanılması için bütün sezon boyunca yapılması performansta artış sağlayacaktır (Porter 2003). Psikolojik beceri antrenmanı tüm sezon içerisinde yapılırken yeni becerilerin

öğrenilmesi ve eksikliklerin giderilmesi açısından yapılan fiziksel çalışmadan sonra haftada 3-5- gün ve 10-15 dakikalık seanslar şeklinde yapılması etkili olacaktır. “Sporcular bir beceriyi fiziksel antrenmana etkili bir şekilde dâhil ettiğinde, gerçek yarışma sırasında kullanmadan önce simule edilmiş yarışmalarda kullanmalıdırlar”. Bu beceriler antrenman esnasında kazanılınca sporcular yarışma esnasında daha profesyonel bir şekilde yarışır (Weinberg and Gould, 2015). Performansın önündeki engelleri kaldırmak ve sporcunun hazır bulunurluğunu artırmak için fiziksel antrenman ile birlikte sürdürülmesi için uzun zamana ihtiyaç vardır. Bu uzun zaman diliminde performansı etkileyen zararlı etkenler tespit edilerek yapılacak çalışmaların yönü seçilip uygulamaya geçilmelidir. Spor psikolojisinin pratik aşaması olan psikolojik beceri antrenmanı iyileştirme veya tedavi etme süreci değildir, uzun süreli bir eğitim programıdır. İyileştirme ve tedavi kısmını psikiyatri ve klinik uzmanları yapmaktadır. Verilen eğitim bireyin özelliklerini ve yeteneklerinin farkına vararak etkili bir şekilde kullanması için gerekli bilgilerin programlı bir şekilde aktarılmasını ifade eder. Böylelikle bilinen yanlış bilgilerin, yapılan hataların düzeltilme ihtimali oluşur ve düzeltme şansı yakalamış olur. Bu bilgilerin programlanması mental antrenörlerin görevleri arasında yer almaktadır (Afacan, 2019).

#### **2.3.4 Psikolojik beceri antrenmanı programlarının aşamaları**

Öğretilecek olan psikolojik beceriler spor branşının karakteristik özelliklerini barındırmalı ve uygulanacak eğitimlerin kişiden kişiye değişiklik gösterebileceğinden özel olarak belirlenmesi gerekmektedir. Araştırmacılar bu aşamaları farklı şekillerde açıklamışlardır ancak Weinberg and Gould 2015 psikolojik beceri antrenmanlarını 3 ayrı aşamadan oluştuğunu belirtmiştir.

**Eğitim öğretim aşaması:** Bu aşamada spor elemanlarının, psikolojik beceri teorilerinin performans üzerindeki etkileri, beceri sahibi olmanın önemi ve performansı nasıl arttırdığına dair gerekli eğitim ve öğretim tekniklerinin uygulandığı bölümdür. Böylelikle sporcu temel özelliklerinin farkına varıp bu becerileri nasıl daha etkili bir şekilde kullanacağını öğrenmektedir. Yapılan çalışmalara katılım sağlayan sporcuların psikolojik beceri antrenmanlarının olumlu sonuçlar getireceğine inanması ve doğru bir şekilde öğrenmeleri performans üzerinde pozitif ivmelenme yakalamak için oldukça önemlidir. Örneğin alanında uzman zihinsel antrenman

danışmanı Ken Ravizza (2001) sporcuların performanslarını trafik ışıklarının yeşil sarı ve kırmızı renkleri olmak üzere üç ayrı yoldan düşünmelerini ister. Yeşil ışık durumunda sporcu iyi performans sergilemekte ve yol kat etmektedir. Sarı ışık performans durumunda ise sporcuyu sıkan ve yıkıma sebep olan düşüncelerden uzak durması gerekmektedir. Olumsuz durumlarda sporcu işleri düzeltmek için uygun odaklanma stratejileri geliştirmelidir. Kırmızı ışık durumunda sporcu çok kötü performans sergilemektedir. Sürantrene ya da performans kırılması gerçekleşmişse sporcu yarışmayı terk edebilir. Bu tür durumlarda sporcunun dinlenmesi ve etkili baş etme mekanizmaları devreye sokularak sporcu aktive edilir. Trafik ışıkları sayesinde sporcular kendi zihinsel düzeylerini öğrenip gözlemleyebilirler (Weinberg and Gould 2015).

**Kazandırma aşaması:** Sporcunun yapmakta zorlandığı davranışı veya beceriyi belli bir doğrulukta yapabilir hale gelmesi ve pekiştirmesi sürecine kazanma aşaması denir (Miçooğulları 2013). Örneğin dik bir yokuş ile karşılaşan kayaklı koşucunun kayağının arkaya doğru patinaj yapmaması için teknik olarak hemen dik durması ve kısa kısa adımlarla yokuşu tırmanması gerekir. Bu beceriyi öğrenen sporcu dik bir yokuş ile karşılaşınca aklına bu beceri gelir ve üzerinden ne kadar zaman geçse bile hatırlaması durumudur. Bireyin eğitim aşamasından öğrenmiş olduğu teorik bilgileri nasıl ve ne için uygulayacağını kavraması süreci olarak da tanımlanabilir. Bu süreçte uygulanan çeşitli stratejilerin sporcunun spor hayatı ve normal yaşamında kalıcı bir şekilde eklenmesi ve çalıştırılması olarak ifade edilir (Seabourne 1985).

**Uygulama aşaması:** Psikolojik beceri aşamalarının sonuncusu ve en önemlisi olan bu aşamada sporcunun öğrendiği ve kazandığı tüm becerileri gerçek spor yaşamına aktarması ve otomatikleşmenin sağlanacağı aşamadır. Bu sayede kazanılmış beceriler sportif performans ve yarışma programı ile birleştirilmiş olur. Kişilerin beceri öğrenme ve uygulama süreçleri kişilik özelliklerine göre değiştiğinden uygulama aşaması diğer aşamalara göre daha uzun sürmektedir (Tenenbaum vd 2011).

### 2.3.5 Psikolojik becerilerin alt boyutları

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği: Konfüçyus'a göre marifet hiç düşmemek değil, her düştüğünde güçlenerek ayağa kalkabilmektir. Her ne kadar planlı, programlı ve sistematik bir şekilde çalışmış olsak bile tahmin edemeyeceğimiz olumsuzluklar ve hatalar kaçınılmazdır. Durum kötüye gittiğinde sporcunun

zorluklar karşısında sakin, kontrollü, pozitif ve olumsuzluklardan kurtulup kurulmayacağını ölçer (Cox 2012).

**Konsantrasyon:** Antrenman veya yarışma esnasında meydana gelen olumsuz durumlar karşısında bile sporcunun hedefine odaklanıp odaklanmadığını ve dikkatinin çabuk dağılıp dağılmadığını ölçer.

**Öğrenmeye Açık Olabilme:** Karşı taraftan gelen olumlu veya olumsuz eleştiriler karşısında üzülmeyen veya kırılmadan kabul edip etmediğini ölçer.

**Sporcunun öğrenmeye açık olup olmadığını,** yapıcı eleştirileri kişisel olarak algılamadan, üzülmeyen kabul edip etmediğini ölçer.

**Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık:** Bireyin spesifik bir performans hedefi seçerek ulaşmak için çaba sarf edip etmediğini ölçer.

**Güven ve Başarı Motivasyonu:** Sporcunun kendisine olan özgüveni ve pozitif olarak rekabetçi durumlara yaklaşma veya kaçınma eğilimini ölçer.

**Endişelerden Kurtulmak:** Sporcunun yapamam, başaramam veya kötü performans gösteririm gibi olumsuz düşüncelerle kaygı düzeyini artırıp arttırmadığını ölçer (Smith and Christensen 1995).

**Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme:** Stres, kaygı gibi baskı durumlarında başarılı performans gösterip göstermediğini ölçer (Smith and Christensen 1995).

## **2.4 Başarı Motivasyonu**

### **2.4.1 Motivasyon**

Bireyin yapmayı hedeflediği belirli davranışları sergilemek için tetikleyen, hareket ettiren, teşvik eden içsel ve dışsal güç olarak tanımlanır (Schunk et al 2008)

Başarı isteği ve temel ihtiyaçların karşılanması için kişinin gayret ve çabasının yönü olarak da tanımlanabilir. Sporcunun antrenman yapmasına, engelleri aşmasına ve rakiplerinden daha iyi performans sergilemesi yönündeki çabasını gösterir (Sage 1971).

Motivasyonun tamamı bir ya da birden fazla ihtiyacın karşılanmaması durumunda oluşan gerginlik ve tatmin olmama durumlarında ortaya çıkar. Maslov’a göre “motivasyon kaynaklarının sebebi yetersiz ihtiyaçlardır, tatmin olmuş ve doyum sağlanmış ihtiyaçlar gerginlik yaratmaz ve motivasyon oluşmaz” (Burke 1987).

Motivasyonun tanımı genel olarak bireyi harekete geçirmek, isteklendirmek ve amaç doğrultusunda güdülenmektir. Kişiyi kendi istek ve arzusu yönünde çalışmaya sevk edip, zirveye çıkmasını sağlamaktır (Yaman 2017).

Spor yapan tüm bireylerin sporda başarma ve kazanma isteği vardır. Bu konu hakkında (Özbaydar 1983) şu fikri öne sürmüştür. “Psikolojide bir terim olarak kullanılınca, motiv, organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçiren şey demektir. Bundan dolayı bir motiv kişinin davranışını olumlu veya olumsuz yönde etkilediği vakit o kişinin motivasyonundan bahsedebiliriz.

Başarı için motivasyon kavramı hayati önem taşımaktadır. Sporda başarı unsurunu ve bireylerin başarıları arasındaki farklılıkları öğrenmek için sporda motivasyonun gerekliliği, türleri ve nelerden kaynaklandığı incelenmelidir. Bu farklılıkları anlamadaki zorlukların üstesinden gelmek için aşağıdaki soruları yanıtlamak faydalı olacaktır (Karaç 2017).

- Kişi spor aktivitesine neden katılır?
- İnsan katı bir disiplin altına girmeye neden razı olur?
- Sakatlanma, yaralanma ve ölüm tehlikesini neden göze alır?
- Spor aktiviteleri ile kişi eksikliklerini giderip tatmin olmak mı ister?
- Neden bir sporcu performansını her zaman en üstte tutamaz?
- Şampiyon olmayı neden ister?
- Kaybetme ihtimalini neden göze alır?
- Riskli ve tehlikeli branşları neden seçer?
- Sporcu neden her zaman kazanmayı hedefler?
- Yenilme olasılığı olduğunu bile bile yetersizliklerinin açığa çıkmasına neden zemin hazırlar?

Spor azim, kararlılık, çalışma ve istekli olmak gibi kavramları barındırdığı için motivasyonla birlikte anılır. Çünkü sporcunun yaptığı spor dalında başarılı olabilmesi için motive olması oldukça önemlidir. Gereksinimleri ve ihtiyaçları belirlemek için güdüler içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır (Çelik 2011).

### **İçsel motivasyon (Intrinsic Motivation)**

Genel olarak bireyin içinde olan, kendi kendine yetebilme ve enerjisini istediği yöne sevk ederek başarıya ulaşmasıdır. İçsel motivasyonda dışarıdan

müdahale olmaz (Ercan 2001). Eğer kişi yaptığı işi severek ve özenle yapıyorsa bu durum içsel motivasyondan kaynaklanıyor demektir. İçsel olarak motive olmuş kişinin dikkati kolay dağılmaz, hedefleri bellidir ve bu hedefler doğrultusunda kararlı bir şekilde çalışmayı sürdürür.

Çevresinde birilerinin olması onlar için önemli değildir. Kendi başlarına yapabileceklerine emindir ve zevk alarak hedeflerini gerçekleştirirler. Bu motivasyonu gerçekleştiren bireylerin başarılı olma ihtimali daha yüksektir. Örneğin 1985 yılında Amerika’da yapılan bir çalışmaya katılan 1385 kişinin içsel motivasyon araçlarının dışsal motivasyon araçlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Mottaz 1985). Kuzey Amerika, Asya ve Latin Amerika’da hizmet sektöründe global bir firmada çalışan 1760 işgörenin katıldığı araştırmada içsel motivasyon kaynaklarının dışsal motivasyon kaynaklarından daha etkili olduğu saptanmıştır (De Voe and Iyengar 2004). Japonya’da çeşitli sektörlerden 623 kişinin katıldığı araştırmaya göre içsel motivasyon araçlarının dışsal motivasyon araçlarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Brislin 2005).

İçsel motivasyon iki evreden oluşur.

1. Zihinsel; yapacağı işi aklında oluşturma, kavraması ve planlamasıdır.

2. Fiziksel; başarmak istediği hedefler doğrultusunda harekete geçmesidir (Koruç 2002).

İçsel motivasyonu geliştirmek ve devam ettirmek için birey kendine güvenmeli, yeteneklerinin farkına varmalı, kendini kanıtlayabilmeli, hayatı coşkuyla yaşamalı, stres ve kaygı durumlarını yönetebilmeli, başarısızlığı da kabul edip pes etmemeyi öğrenerek, zamanı ve kaynakları verimli bir şekilde kullanması gerekmektedir. Bu beceriler içsel motivasyonu korur, geliştirir ve devamlılığını sağlar (Ersarı ve Naktiyok 2012)

Genel olarak spor literatüründe içsel motivasyon ile ilgili çalışmalara bakıldığında fizyolojik ihtiyaçlar, başarı açlığı gibi vücudun ihtiyaçlarının karşılanması için ortaya konulan motivasyonel eylemlerdir (Özkalp 1997).

### **Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation)**

Dışsal motivasyon kişinin içgüdülerinden kaymaklanmayan tamamen dış etkenlerden etkilenecek başarıya ulaşmasını sağlayan motivasyon kaynağıdır. Dışsal

motivasyon sosyal çevre, aile, takım arkadaşı, yönetici, psikolog öğretmen veya antrenör gibi yakın ilişkide bulunduğunuz bireyler tarafından meydana gelebilmektedir. İçsel motivasyonda bireyin tatmin olma durumu söz konusudur dışsal motivasyonda ise önemli olan etken kişinin ödül kazanma durumudur (Bayraktar ve Kurtoğlu 2009). İçsel isteklendirme bireyin bilişsel ve algı durumu ile ilgili olduğundan genellikle pozitif sonuç meydana getirirken dışsal isteklendirme kaynakları olumlu veya olumsuz sonuçlanabileceğinden değişiklik gösterebilmektedir (Mottaz 1985).

Sporda dışsal motivasyon denilince akla gelen ilk etmen antrenördür sonra seyircilerdir. Antrenörler belirlenen hedefler doğrultusunda, ödül ve ceza uygulamalarıyla sporcuyla güdümlenerek hedeflere ulaşmasını sağlayabilmektedir. Sporcunun performansını nelerin olumlu veya olumsuz etkileyebileceğini iyi bilen kişi antrenör olduğundan müsabaka öncesinde sporcuyla bu bilgiler doğrultusunda uyarmalı ve motive etmelidir. Dışsal motivasyon kısa süreli etki yaratırken içsel motivasyon devamlılık gösterir içsel motivasyon kaynakları uzun süreli ve devamlılık gösterir dışsal motivasyon kaynakları ise kısa süreli ve sürekli dış kaynaklar tarafından sağlanmalıdır. Örnek olarak Türk milli takımı dünya kupalarının ilk 2- 3 maçında dünyanın en iyi ülkelerini yenmektedir ama ilerleyen zamandaki maçlarda ise futbolda çok iyi olmayan ülkelere yenilmektedir çünkü uzun süren bir motivasyonu yoktur. Eğer uzun süreli başarı ya da performansın sürekli olarak devam etmesini istiyorsak dışsal motivasyonu içsel motivasyona dönüştürmek sporcuların yararına olacaktır. Antrenörün yetersiz kaldığı durumlarda alanında profesyonel spor psikologlarından destek almalıdır. Başarıyı belirleyen etkenlerden bir tanesi motivasyon veya motivasyonsuzluktur (Konter 2003).

#### **2.4.2 Sporda başarı motivasyonu**

Sporcuların, uzun süren yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını sağlayan gücü belirtmek amacıyla birçok teori üretilmiştir (Doğan, 2005). Yarışma başarısındaki farklılıkları anlamak için spor ve egzersiz psikologları bu kurama yoğunlaşmış ve detaylı araştırma yapmışlardır (Duda and Hall 2001).

Murray (1938) başarı motivasyonunu şu şekilde tanımlamıştır. Önümüze çıkan engelleri diğer kişilerden daha kolay şekilde alt etmek, yapılan işi mükemmele dönüştürmek ve herkesten daha başarılı sonuçlar elde etmektir (Weinberg 1995).

Gill (1986) sporcular başarı durumuna göre kendi sınırlarını belirlerler, başarısızlığa karşı mukavemet gösterirler, görevde başarılı olmak için çalışırlar ve yeterlilik ölçeklerini geliştirirler (Gill 1986).

Cox (1998) bir spor ortamında başarı için motivasyon, sporcuların rekabetçi durumlara yaklaşma veya kaçınma eğilimi olarak açıklar (Simons et al 1999). Spor için başarı motivasyonu genellikle yarışmacılık ve rekabetçiliğe dayanmaktadır. Bunun için başarılı olmak isteyen sporcular davranışlarını bazı ilke ve kurallara göre dizayn eder ve bu doğrultuda adımlar atar. Ortaya konulan davranışlar sosyal, kültürel değerlere uygun olmalı ve kişiye saygınlık kazandırmalıdır. (Mungan 1995).



### **3. GEREÇ YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma kayak branşında kayaklı koşu yapan sporcuların antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik becerileri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiş nicel bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle ifade etmeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmıştır. Araştırmaya konu olan nesne, birey, ya da olay, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır. Onları herhangi bir biçimde etkileme, değiştirme çabası gösterilmemesi söylenmektedir. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır (Karasar 2005). İlişkisel tarama, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya değişim derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalardır (Karasar 2005).

#### **3.2 Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini kayak federasyonuna bağlı kayaklı koşu sporunu aktif olarak yapan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Ağrı, Ankara, Ardahan, Bingöl, Bitlis, Bolu, Erzurum, Erzincan, Hakkâri, Kars, Kastamonu, Muş, Tunceli, Rize ve Van illerinde yaşayıp ve düzenli olarak spor yapma alışkanlığı olan 77'si 18 ve altı yaş, 64'ü 19-22 yaş, 45'i 23 ve üzeri yaş aralığında bulunan 112 erkek 74 kadın olmak üzere toplam 186 sporcu oluşturmaktadır.

#### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada uzman görüşü alınarak yazar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, Rocchi ve ark tarafından geliştirilen, Yıldız ve Şenel tarafından Türkçeye uyarlanan 24 maddelik “Sporda Kişilerarası Davranışlar Ölçeği”, Wills (1982) tarafından geliştirilen, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçe uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” ve Smit et al (1995) tarafından geliştirilen, Erhan vd (2015) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye çevrilen “Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır.

### ➤ **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ve araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin bilgiler uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile belirlenmiştir. Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim ve millilik durumu spor yapma yılları ve antrenman yapma sıklıkları soruları bulunmaktadır.

### ➤ **Sporda Kişiler Arası Davranış Ölçeği**

İkinci bölümde ise Rocchi vd tarafından geliştirilen, Yıldız ve Şenel tarafından Türkçeye uyarlanan 24 maddelik “Sporda Kişilerarası Davranışlar Ölçeği” kullanılmıştır. Sporcuların antrenörleriyle olan ilişkisi sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlarının ne derece karşılandığını saptamayı amaçlayan ölçek; özerklik destekleyici (.82), özerklik engelleme (.71), yeterli destekleyici (.75), yeterli engelleme (.67), aidiyet destekleyici (.82) ve aidiyet engelleme (.66) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmacının 7’li Likert tipi olarak uyguladığı Sporda Kişilerarası Davranışlar Ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise özerklik destekleyici (.93), özerklik engelleme (.91), yeterli destekleyici (.92), yeterli engelleme (.91), aidiyet destekleyici (.94) ve aidiyet engelleme (.89) şeklindedir.

### ➤ **Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği**

Üçüncü bölümde ise Ölçeği Wills (1982) tarafından geliştirilmiş Sporda Başarı Motivasyonu ölçeği katılımcıların başarı motivasyonunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Türkçe uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışması ise Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; güç gösterme güdüsü (1,3,5,7,9,10,11,13,21,29,30,35.) sorularını, başarıya yaklaşma güdüsü (4,6,8,12,16,18,19,23,24,26,31,32,33,36,38, 40.) sorularını ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise (2,14,15,17,22,25,27,28, 34, 37,39.) sorularını içermektedir (Wills 1982).

### ➤ **Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği**

İkinci bölümde Smith vd tarafından geliştirilen, Erhan (2015) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye çevrilen “Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Smith et al (1995) tarafından sporcuların

psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'l likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, 'Hemen hemen hiç', 'Bazen', 'Sık sık' ve 'Hemen hemen her zaman' ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir. Alt boyutlar için puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir. Yedi alt boyut Smith et al (1995) tarafından oluşturulup, Smith and Christensen (1995) tarafından yorumlanmıştır.

### 3.4 Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında sporcular tarafından doldurulan geçerli anket formları SPSS 26 istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin normallik varsayım analizi sonrasında alt boyutlarda elde edilen arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -1.5~+1.5 (Tabachnick and Fidell, 2013) aralığında olduğundan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple, çalışmanın istatistiksel analizlerinde parametrik testler kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans, yüzdelik dağılım); katılımcıların kişiler arası davranışları, başarı motivasyonları ve psikolojik berelerini cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve milli sporcu olma durumları, spor yapma yılı ve antrenman yapma sıklıkları arasındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla Bağımsız rneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için farkın tespit edilmesinde ise post-hoc analizlerinden gabriel testi kullanılmıştır (Fiel 2013). Elde edilen sonuçlar ise  $p < .05$  önem düzeyine göre değerlendirilmiştir (Büyüköztürk vd 2012).

Katılımcılarda Sporda Kişiler Arası Davranış leği ve Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme leği ile Spora zg Başarı Motivasyonu leği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi ortaya çıkarmak için de Pearson Korelasyon ( $r$ ) katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Korelasyon katsayısını yorumlamada, bulunan sonucun 0.70-1.00 arasında olması *yüksek*; 0.70-0.30 arasında olması *orta*; 0.30-0.00 arasında olması ise *düşük* düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk 2012).

Araştırmanın katılımcılarının veri toplama araçlarından aldıkları puanların dağılımı ve istatistik test sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada uygulanan araştırmada kullanılan elde edilen puanların aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1’de sunulmuştur. Ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

**Tablo 3.** Ölçme araçlarına ait puanların dağılımları

| Ölçekler                                                 | Min    | Max    | M      | Ss    | Skewness | Kurtosis |
|----------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|----------|----------|
| Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği                      | 66,00  | 151,00 | 113,02 | 20,27 | ,041     | -,969    |
| Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği                     | 100,00 | 194,00 | 137,85 | 16,14 | ,390     | ,590     |
| Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği | 53,00  | 109,00 | 77,80  | 12,46 | -,030    | -,473    |

#### 4. BULGULAR

##### 4.1 Araştırmaya Katılan Sporcuların Kişisel Bilgilerine Ait Yüzde ve Frekans Değerlerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, milli sporcu olma durumu, spor yapma yılı ve antrenman yapma sıklığı değişkenlerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları aşağıda tablolarda sırasıyla verilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

| Cinsiyet | n   | Yüzde (%) |
|----------|-----|-----------|
| Erkek    | 112 | 60,2      |
| Kadın    | 74  | 39,8      |
| Toplam   | 186 | 100,0     |

Tablo 4’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yüzde ve frekans değerleri incelenmiştir. Katılımcılardan %60,2’nin (n=112) erkek, %39,8’nin (n=74) kadın olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların yaş değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

| Yaş             | n   | Yüzde (%) |
|-----------------|-----|-----------|
| 18 ve altı yaş  | 77  | 41,4      |
| 19-22 yaş       | 64  | 34,4      |
| 23 ve üzeri yaş | 45  | 24,2      |
| Toplam          | 186 | 100,0     |

Tablo 5’de katılımcıların yaş değişkenine göre yüzde ve frekans değerleri incelenmiştir. Katılımcılardan %41,4’ünün (n=77) 18 ve altı yaş, %34,4’ünün (n=64) 19-22 yaş, %24,2’sinin (n=45) 23 ve üzeri yaş aralığında olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yüzde ve frekans değerleri

| Eğitim Durumu | n   | Yüzde (%) |
|---------------|-----|-----------|
| Ortaöğretim   | 88  | 47,3      |
| Lisans        | 98  | 52,7      |
| Toplam        | 186 | 100,0     |

Tablo 6’te katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yüzde ve frekans değerleri incelenmiştir. Katılımcılardan 47,3’ünün (n=88) ortaöğretim mezunu, %52,7’sinin (n=98) lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre yüzde ve frekans dağılımları

| Milli sporcu olma durumu | n   | Yüzde (%) |
|--------------------------|-----|-----------|
| Evet                     | 79  | 42,5      |
| Hayır                    | 107 | 57,5      |
| Toplam                   | 186 | 100,0     |

Tablo 7’te katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre yüzde ve frekans değerleri incelenmiştir. Katılımcılardan %42,5’inin (n=79) milli sporcu olduğu, %57,5’inin (n=107) milli sporcu olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 8.** Katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

| Spor yapma yılı | n   | Yüzde (%) |
|-----------------|-----|-----------|
| 1-3 yıl         | 42  | 22,5      |
| 4-6 yıl         | 60  | 32,3      |
| 7 ve üzeri yıl  | 84  | 45,2      |
| Toplam          | 186 | 100,0     |

Tablo 8’te katılımcıların spor yapma yılına göre yüzde ve frekans değerleri incelenmiştir. Katılımcılardan %22,5’inin (n=42) 1-3 yıl, %32,3’ünün (n=60) 4-6 yıl, %45,2’sinin (n=84) 7 ve üzeri yıl spor yaptığı belirlenmiştir.

**Tablo 9.** Katılımcıların antrenman yapma sıklığı değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

| Antrenman yapma sıklığı | n   | Yüzde (%) |
|-------------------------|-----|-----------|
| Haftada 3 ve altı gün   | 83  | 44,6      |
| Haftada 4 ve üzeri gün  | 103 | 55,4      |
| Toplam                  | 186 | 100,0     |

Tablo 9’da katılımcıların haftada spor yapma sıklıklarına göre yüzde ve frekans değerleri incelenmiştir. Katılımcılardan %44,6’sının (n=83) haftada 3 ve altı gün, %55,4’ünün (n=103) haftada 4 ve üzeri gün antrenman yaptığı belirlenmiştir.

#### 4.2 Araştırmaya Katılan Sporcuların Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara Ait İstatistiksel Analizler

**Tablo 10.** Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları

| Alt boyutlar | Cinsiyet | n   | x       | s.s   | sh <sub>x</sub> | t Testi |     |      |
|--------------|----------|-----|---------|-------|-----------------|---------|-----|------|
|              |          |     |         |       |                 | t       | df  | p    |
| Özerklik     | Erkek    | 112 | 21.696  | 5.018 | ,474            | -.668   | 184 | .505 |
| Destekleyici | Kadın    | 74  | 22.175  | 4.411 | ,512            |         |     |      |
| Özerklik     | Erkek    | 112 | 17.133  | 6.509 | ,615            | .309    | 184 | .758 |
| Engelleyici  | Kadın    | 74  | 16.824  | 6.942 | ,807            |         |     |      |
| Yeterlik     | Erkek    | 112 | 21.160  | 4.962 | ,468            | -.618   | 184 | .538 |
| Destekleyici | Kadın    | 74  | 21.608  | 4.637 | ,539            |         |     |      |
| Yeterlik     | Erkek    | 112 | 15.553  | 7.342 | ,693            | -.443   | 184 | .658 |
| Engelleyici  | Kadın    | 74  | 16.054  | 7.837 | ,911            |         |     |      |
| İlişkililik  | Erkek    | 112 | 21.205  | 4.912 | ,464            | -.420   | 184 | .675 |
| Destekleyici | Kadın    | 74  | 21.500  | 4.310 | ,501            |         |     |      |
| İlişkililik  | Erkek    | 112 | 15.571  | 7.174 | ,677            | -.327   | 184 | .744 |
| Engelleyici  | Kadın    | 74  | 15.932  | 7.679 | ,892            |         |     |      |
| SKADÖ        | Erkek    | 112 | 112.321 | 20.17 | 1.90            | -.583   | 184 | .561 |
| Toplam       | Kadın    | 74  | 114.094 | 20.51 | 2.38            |         |     |      |

Tablo 10’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Cinsiyet” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

**Tablo 11.** Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Millilik Durumlarına Göre t Testi Sonuçları

| Alt boyutlar | Millilik | n   | x      | s.s.  | sh <sub>x</sub> | t Testi |     |      |
|--------------|----------|-----|--------|-------|-----------------|---------|-----|------|
|              |          |     |        |       |                 | t       | df  | p    |
| Özerklik     | Evet     | 79  | 22.569 | 4.858 | ,546            | 1.682   | 184 | .094 |
|              | Hayır    | 107 | 21.383 | 4.679 | ,452            |         |     |      |
| Özerklik     | Evet     | 79  | 16.645 | 7.150 | ,804            | -.641   | 184 | .522 |
| Engelleyici  | Hayır    | 107 | 17.280 | 6.309 | ,609            |         |     |      |
| Yeterlik     | Evet     | 79  | 21.746 | 5.167 | ,581            | .991    | 184 | .323 |
| Destekleyici | Hayır    | 107 | 21.037 | 4.561 | ,441            |         |     |      |
| Yeterlik     | Evet     | 79  | 15.405 | 7.670 | ,862            | -.540   | 184 | .590 |
| Engelleyici  | Hayır    | 107 | 16.009 | 7.443 | ,719            |         |     |      |

|              |       |     |         |        |       |        |     |      |
|--------------|-------|-----|---------|--------|-------|--------|-----|------|
| İlişkililik  | Evet  | 79  | 21.189  | 4.779  | ,537  | -.332  | 184 | .740 |
| Destekleyici | Hayır | 107 | 21.420  | 4.611  | ,445  |        |     |      |
| İlişkililik  | Evet  | 79  | 15.038  | 7.552  | ,849  | -1.078 | 184 | .282 |
| Engelleyici  | Hayır | 107 | 16.215  | 7.211  | ,697  |        |     |      |
| SKADÖ        | Evet  | 79  | 112.594 | 19.837 | 2.231 | -.249  | 184 | .804 |
| Toplam       | Hayır | 107 | 113.345 | 20.677 | 1.998 |        |     |      |

Tablo 11’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Millilik Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 12.** Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Eğitim Durumlarına Göre t Testi Sonuçları

| <i>Alt boyutlar Eğitim durumu</i> |            | <i>n</i> | <i>x</i> | <i>s.s.</i> | <i>sh<sub>x</sub></i> | <i>t Testi</i> |           |          |
|-----------------------------------|------------|----------|----------|-------------|-----------------------|----------------|-----------|----------|
|                                   |            |          |          |             |                       | <i>t</i>       | <i>df</i> | <i>p</i> |
| Özerklik                          | İlköğretim | 88       | 21,818   | 5,118       | ,545                  | -.186          | 184       | .854     |
| Destekleyici                      | Lisans     | 98       | 21,949   | 4,479       | ,452                  |                |           |          |
| Özerklik                          | İlköğretim | 88       | 16,988   | 7,034       | ,749                  | -.043          | 184       | .966     |
| Engelleyici                       | Lisans     | 98       | 17,030   | 6,357       | ,642                  |                |           |          |
| Yeterlik                          | İlköğretim | 88       | 21,477   | 4,433       | ,472                  | .370           | 184       | .709     |
| Destekleyici                      | Lisans     | 98       | 21,214   | 5,175       | ,522                  |                |           |          |
| Yeterlik                          | İlköğretim | 88       | 15,693   | 7,846       | ,836                  | -.102          | 184       | .919     |
| Engelleyici                       | Lisans     | 98       | 15,806   | 7,266       | ,733                  |                |           |          |
| İlişkililik                       | İlköğretim | 88       | 21,022   | 4,844       | ,516                  | -.829          | 184       | .410     |
| Destekleyici                      | Lisans     | 98       | 21,591   | 4,519       | ,456                  |                |           |          |
| İlişkililik                       | İlköğretim | 88       | 16,170   | 7,521       | ,801                  | .799           | 184       | .426     |
| Engelleyici                       | Lisans     | 98       | 15,306   | 7,227       | ,730                  |                |           |          |
| SKADÖ                             | İlköğretim | 88       | 113,170  | 21,742      | 2,327                 | .091           | 184       | .928     |
| Toplam                            | Lisans     | 98       | 112,898  | 18,971      | 1,916                 |                |           |          |

Tablo 12’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 13.** Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Antrenman Yapma Sıklığına Göre t Testi Sonuçları

| Alt boyutlar | Antrenman sıklığı | n   | x       | s.s.   | sh <sub>x</sub> | t Testi |     |      |
|--------------|-------------------|-----|---------|--------|-----------------|---------|-----|------|
|              |                   |     |         |        |                 | t       | df  | p    |
| Özerklik     | 3 ve altı gün     | 83  | 22,566  | 4,337  | ,4760           | 1.749   | 184 | .082 |
| Destekleyici | 4 ve üzeri gün    | 103 | 21,339  | 5,063  | ,4989           |         |     |      |
| Özerklik     | 3 ve altı gün     | 83  | 17,385  | 6,514  | ,7150           | .687    | 184 | .493 |
| Engelleyici  | 4 ve üzeri gün    | 103 | 16,708  | 6,806  | ,6706           |         |     |      |
| Yeterlik     | 3 ve altı gün     | 83  | 21,578  | 4,345  | ,4769           | .607    | 184 | .545 |
| Destekleyici | 4 ve üzeri gün    | 103 | 21,145  | 5,196  | ,5120           |         |     |      |
| Yeterlik     | 3 ve altı gün     | 83  | 16,000  | 7,241  | ,7948           | .401    | 184 | .689 |
| Engelleyici  | 4 ve üzeri gün    | 103 | 15,553  | 7,777  | ,7663           |         |     |      |
| İlişkililik  | 3 ve altı gün     | 83  | 21,554  | 4,505  | ,4945           | .606    | 184 | .545 |
| Destekleyici | 4 ve üzeri gün    | 103 | 21,135  | 4,816  | ,4745           |         |     |      |
| İlişkililik  | 3 ve altı gün     | 83  | 16,409  | 7,045  | ,7733           | 1.156   | 184 | .249 |
| Engelleyici  | 4 ve üzeri gün    | 103 | 15,155  | 7,593  | ,7482           |         |     |      |
| SKADÖ        | 3 ve altı gün     | 83  | 115,494 | 20,462 | 2,246           | 1.495   | 184 | .137 |
| Toplam       | 4 ve üzeri gün    | 103 | 111,038 | 19,998 | 1,970           |         |     |      |

Tablo 13’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Antrenman Yapma Sıklığı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 14.** Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| n, x ve s.s. Değerleri   |                   |     |        |       | Anova Sonuçları |       |              |
|--------------------------|-------------------|-----|--------|-------|-----------------|-------|--------------|
| Alt boyutlar             | Yaş               | n   | x      | s.s   | F               | p     | Anlamlı fark |
| Özerklik<br>Destekleyici | A 18 ve altı yaş  | 77  | 21,805 | 5,088 | 1.746           | .177  |              |
|                          | B 19-22 yaş       | 64  | 21,234 | 4,669 |                 |       |              |
|                          | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 22,955 | 4,279 |                 |       |              |
|                          | Toplam            | 186 | 21.887 | 4.779 |                 |       |              |
| Özerklik<br>Engelleyici  | A 18 ve altı yaş  | 77  | 17,194 | 6,834 | 3.095           | .048* | B-C          |
|                          | B 19-22 yaş       | 64  | 18,187 | 5,909 |                 |       |              |
|                          | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 15,022 | 7,082 |                 |       |              |
|                          | Toplam            | 186 | 17.010 | 6.668 |                 |       |              |
| Yeterlik                 | A 18 ve altı yaş  | 77  | 21,026 | 4,925 | 2.767           | .065  |              |

|                          |                   |     |         |        |       |              |              |
|--------------------------|-------------------|-----|---------|--------|-------|--------------|--------------|
| Destekleyici             | B 19-22 yaş       | 64  | 20,703  | 4,743  |       |              |              |
|                          | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 22,777  | 4,582  |       |              |              |
|                          | Toplam            | 186 | 21.338  | 4,827  |       |              |              |
| Yeterlik Engelleyici     | A 18 ve altı yaş  | 77  | 16,064  | 7,760  | 4.625 | <b>.011*</b> | <b>B-C</b>   |
|                          | B 19-22 yaş       | 64  | 17,312  | 7,046  |       |              |              |
|                          | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 13,000  | 7,182  |       |              |              |
|                          | Toplam            | 186 | 15.752  | 7,526  |       |              |              |
| İlişkililik Destekleyici | A 18 ve altı yaş  | 77  | 21,000  | 4,970  | 2.278 | .105         |              |
|                          | B 19-22 yaş       | 64  | 20,812  | 4,604  |       |              |              |
|                          | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 22,600  | 4,064  |       |              |              |
|                          | Toplam            | 186 | 21.322  | 4,672  |       |              |              |
| İlişkililik Engelleyici  | A 18 ve altı yaş  | 77  | 16,402  | 7,643  | 4.307 | <b>.015*</b> | <b>A,B-C</b> |
|                          | B 19-22 yaş       | 64  | 16,812  | 6,870  |       |              |              |
|                          | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 12,977  | 7,004  |       |              |              |
|                          | Toplam            | 186 | 15,715  | 7,360  |       |              |              |
| SKADÖ Toplam             | A 18 ve altı yaş  | 77  | 113,493 | 22,178 | 1.091 | .338         |              |
|                          | B 19-22 yaş       | 64  | 115,062 | 19,017 |       |              |              |
|                          | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 109,333 | 18,448 |       |              |              |
|                          | Toplam            | 186 | 113,026 | 20,273 |       |              |              |

\*P<0.05

Tabloda 14’de görülebileceği üzere, sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutları puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yaş değişkenine göre sporda kişilerarası davranış ölçeği “özerklik Engelleyici” (F=3,095;p=.048), “Yeterlik Engelleyici” (F=4,625; p=.011) ve “İlişkililik Engelleyici” (F=4,307; p=.015) alt boyutlarında anlamlı fark istatistiksel olarak bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc (gabriel) analiz teknikleri kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılıklar ise 19-22 yaş katılımcıların özerklik engelleyici ve yeterlik engelleyici boyutları puanlarının 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanlarından anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. İlişkililik engelleyici boyutunda ise 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş arasındaki katılımcıların puanlarının 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 15.** Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

|                          |                  | <i>n, x ve s.s. Değerleri</i> |         |        | <i>Anova Sonuçları</i> |              |              |
|--------------------------|------------------|-------------------------------|---------|--------|------------------------|--------------|--------------|
| Alt boyutlar             | Spor yapma yılı  | n                             | x       | s.s    | F                      | p            | Anlamlı fark |
| Özerklik Destekleyici    | A 3 ve altı yıl  | 42                            | 21,309  | 4,571  | 6.039                  | <b>.003*</b> | <b>C-B</b>   |
|                          | B 4-6 yıl        | 60                            | 20,516  | 5,397  |                        |              |              |
|                          | C 7 ve üzeri yıl | 84                            | 23,154  | 4,090  |                        |              |              |
|                          | Toplam           | 186                           | 21.887  | 4.779  |                        |              |              |
| Özerklik Engelleyici     | A 3 ve altı yıl  | 42                            | 17,904  | 5,950  | 1.778                  | .172         |              |
|                          | B 4-6 yıl        | 60                            | 17,800  | 6,163  |                        |              |              |
|                          | C 7 ve üzeri yıl | 84                            | 16,000  | 7,261  |                        |              |              |
|                          | Toplam           | 186                           | 17.010  | 6.668  |                        |              |              |
| Yeterlik Destekleyici    | A 3 ve altı yıl  | 42                            | 19,976  | 5,115  | 5.821                  | <b>.004*</b> | <b>C-B</b>   |
|                          | B 4-6 yıl        | 60                            | 20,500  | 5,113  |                        |              |              |
|                          | C 7 ve üzeri yıl | 84                            | 22,619  | 4,162  |                        |              |              |
|                          | Toplam           | 186                           | 21.338  | 4.827  |                        |              |              |
| Yeterlik Engelleyici     | A 3 ve altı yıl  | 42                            | 16,857  | 7,370  | 2.878                  | .059         |              |
|                          | B 4-6 yıl        | 60                            | 17,000  | 6,754  |                        |              |              |
|                          | C 7 ve üzeri yıl | 84                            | 14,309  | 7,945  |                        |              |              |
|                          | Toplam           | 186                           | 15.752  | 7.526  |                        |              |              |
| İlişkililik Destekleyici | A 3 ve altı yıl  | 42                            | 21,571  | 4,794  | 3.770                  | <b>.025*</b> | <b>C-A,B</b> |
|                          | B 4-6 yıl        | 60                            | 20,016  | 5,003  |                        |              |              |
|                          | C 7 ve üzeri yıl | 84                            | 22,131  | 4,193  |                        |              |              |
|                          | Toplam           | 186                           | 21.322  | 4.673  |                        |              |              |
| İlişkililik Engelleyici  | A 3 ve altı yıl  | 42                            | 16,928  | 7,072  | 1.333                  | .266         |              |
|                          | B 4-6 yıl        | 60                            | 16,150  | 7,234  |                        |              |              |
|                          | C 7 ve üzeri yıl | 84                            | 14,797  | 7,558  |                        |              |              |
|                          | Toplam           | 186                           | 15.715  | 7.360  |                        |              |              |
| SKADÖ Toplam             | A 3 ve altı yıl  | 42                            | 114,547 | 21,011 | .196                   | .822         |              |
|                          | B 4-6 yıl        | 60                            | 111,983 | 20,337 |                        |              |              |
|                          | C 7 ve üzeri yıl | 84                            | 113,011 | 20,052 |                        |              |              |
|                          | Toplam           | 186                           | 113.026 | 20.273 |                        |              |              |

Tabloda 15’de görülebileceği üzere, sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutları puanları yapılmıştır. Yaş değişkenine göre sporda kişilerarası davranış ölçeği “Özerklik Destekleyici” (F=6,039; p=.003), “Yeterlik Destekleyici” (F=5,821; p=.004) ve “İlişkililik Destekleyici” (F=3.370; p=.025) alt boyutlarında anlamlı fark istatistiksel olarak bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı fark tespit

edilmemiştir. Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc (gabriel) analiz teknikleri kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılıklar ise 7 ve üzeri yıldır spor yapan katılımcıların özerklik destekleyici ve ilişkililik destekleyici boyutları puanlarının 4-6 yıldır spor yapan katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Yeterlik destek alt boyutunda ise 7 ve üzeri spor yapan katılımcıların puanları 3 ve altı yıl ile 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

**Tablo 16.** Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları

| Alt boyutlar Cinsiyet                     |       | n   | x      | s.s.   | sh <sub>x</sub> | t Testi |     |       |
|-------------------------------------------|-------|-----|--------|--------|-----------------|---------|-----|-------|
|                                           |       |     |        |        |                 | t       | df  | p     |
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği         | Erkek | 112 | 11,732 | 2,525  | ,238            | 1.890   | 184 | .060  |
|                                           | Kadın | 74  | 11,000 | 2,674  | ,310            |         |     |       |
| Öğrenmeye Açık Olabilme                   | Erkek | 112 | 11,250 | 2,207  | ,208            | 1.014   | 184 | .312  |
|                                           | Kadın | 74  | 10,905 | 2,359  | ,274            |         |     |       |
| Konsantrasyon                             | Erkek | 112 | 11,008 | 2,534  | ,239            | -.344   | 184 | .731  |
|                                           | Kadın | 74  | 11,135 | 2,307  | ,268            |         |     |       |
| Güven ve Başarı Motivasyonu               | Erkek | 112 | 11,982 | 2,560  | ,241            | 1.296   | 184 | .196  |
|                                           | Kadın | 74  | 11,486 | 2,538  | ,295            |         |     |       |
| Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık        | Erkek | 112 | 12,062 | 2,672  | ,252            | .916    | 184 | .361  |
|                                           | Kadın | 74  | 11,702 | 2,541  | ,295            |         |     |       |
| Endişelerden Kurtulmak                    | Erkek | 112 | 9,669  | 2,611  | ,246            | 1.135   | 184 | .258  |
|                                           | Kadın | 74  | 9,243  | 2,339  | ,271            |         |     |       |
| Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | Erkek | 112 | 11,017 | 2,809  | ,265            | 2.182   | 184 | .030* |
|                                           | Kadın | 74  | 10,148 | 2,413  | ,280            |         |     |       |
| SPBDÖ Toplam                              | Erkek | 112 | 78,473 | 12,962 | 1,224           | .904    | 184 | .367  |
|                                           | Kadın | 74  | 76,783 | 11,695 | 1,359           |         |     |       |

p>.05

Tablo 16’te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Cinsiyet” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme” (t=2.182; p=.030) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı

farklılığın erkekler edilmemiştir. Lehine olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 17.** Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Millilik Durumu Göre t Testi Sonuçları

| <i>Alt boyutlar</i>                       | <i>Millilik</i> | <i>n</i> | <i>x</i> | <i>s.s.</i> | <i>sh<sub>x</sub></i> | <i>t Testi</i> |           |              |
|-------------------------------------------|-----------------|----------|----------|-------------|-----------------------|----------------|-----------|--------------|
|                                           |                 |          |          |             |                       | <i>t</i>       | <i>df</i> | <i>p</i>     |
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği         | Evet            | 79       | 11,708   | 2,680       | ,301                  | 1.208          | 184       | .229         |
|                                           | Hayır           | 107      | 11,243   | 2,539       | ,245                  |                |           |              |
| Öğrenmeye Açık Olabilme                   | Evet            | 79       | 11,316   | 2,284       | ,257                  | 1.051          | 184       | .294         |
|                                           | Hayır           | 107      | 10,962   | 2,256       | ,218                  |                |           |              |
| Konsantrasyon                             | Evet            | 79       | 11,253   | 2,623       | ,295                  | .931           | 184       | .353         |
|                                           | Hayır           | 107      | 10,915   | 2,298       | ,222                  |                |           |              |
| Güven ve Başarı Motivasyonu               | Evet            | 79       | 12,189   | 2,547       | ,286                  | 1.868          | 184       | .063         |
|                                           | Hayır           | 107      | 11,486   | 2,534       | ,244                  |                |           |              |
| Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık        | Evet            | 79       | 12,481   | 2,500       | ,281                  | 2.549          | 184       | <b>.012*</b> |
|                                           | Hayır           | 107      | 11,504   | 2,639       | ,255                  |                |           |              |
| Endişelerden Kurtulmak                    | Evet            | 79       | 9,607    | 2,724       | ,306                  | .502           | 184       | .617         |
|                                           | Hayır           | 107      | 9,420    | 2,347       | ,226                  |                |           |              |
| Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | Evet            | 79       | 11,151   | 2,806       | ,315                  | 2.113          | 184       | <b>.036*</b> |
|                                           | Hayır           | 107      | 10,317   | 2,549       | ,246                  |                |           |              |
| SPBDÖ Toplam                              | Evet            | 79       | 79,481   | 12,651      | 1,423                 | 1.585          | 184       | .115         |
|                                           | Hayır           | 107      | 76,560   | 12,243      | 1,183                 |                |           |              |

Tablo 17’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Millilik Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda “Hedef Belirleme” (t=2.549;p=.012) ve “Mental Hazırlık” (t=2.113;p=.036) ile “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın Milli Sporcular lehine olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 18.** Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Eğitim Durumu Göre t Testi Sonuçları

| <i>Alt boyutlar</i>                       | <i>Eğitim durumu</i> | <i>n</i> | <i>x</i> | <i>s.s.</i> | <i>sh<sub>x</sub></i> | <i>t Testi</i> |           |              |
|-------------------------------------------|----------------------|----------|----------|-------------|-----------------------|----------------|-----------|--------------|
|                                           |                      |          |          |             |                       | <i>t</i>       | <i>df</i> | <i>p</i>     |
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği         | Ortaöğretim          | 88       | 10,965   | 2,645       | ,282                  | -2.388         | 184       | <b>.018*</b> |
|                                           | Lisans               | 98       | 11,867   | 2,502       | ,252                  |                |           |              |
| Öğrenmeye Açık Olabilme                   | Ortaöğretim          | 88       | 10,681   | 2,109       | ,224                  | -2.489         | 184       | <b>.014*</b> |
|                                           | Lisans               | 98       | 11,500   | 2,347       | ,237                  |                |           |              |
| Konsantrasyon                             | Ortaöğretim          | 88       | 10,568   | 2,288       | ,243                  | -2.641         | 184       | <b>.009*</b> |
|                                           | Lisans               | 98       | 11,500   | 2,500       | ,252                  |                |           |              |
| Güven ve Başarı Motivasyonu               | Ortaöğretim          | 88       | 11,238   | 2,269       | ,241                  | -2.812         | 184       | <b>.005*</b> |
|                                           | Lisans               | 98       | 12,275   | 2,708       | ,273                  |                |           |              |
| Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık        | Ortaöğretim          | 88       | 11,545   | 2,625       | ,279                  | -1.857         | 184       | .065         |
|                                           | Lisans               | 98       | 12,255   | 2,581       | ,260                  |                |           |              |
| Endişelerden Kurtulmak                    | Ortaöğretim          | 88       | 9,193    | 2,420       | ,258                  | -1.587         | 184       | .114         |
|                                           | Lisans               | 98       | 9,775    | 2,566       | ,259                  |                |           |              |
| Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | Ortaöğretim          | 88       | 10,295   | 2,578       | ,274                  | -1.823         | 184       | .070         |
|                                           | Lisans               | 98       | 11,010   | 2,748       | ,277                  |                |           |              |
| SPBDÖ Toplam                              | Ortaöğretim          | 88       | 75,761   | 11,892      | 1,267                 | -2.134         | 184       | <b>.034*</b> |
|                                           | Lisans               | 98       | 79,632   | 12,747      | 1,287                 |                |           |              |

Tablo 18’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda SPBDÖ Ölçeği toplam ( $t=-2.134;p=.034$ ) puanlarında ve “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği”, ( $t=-2.388;p=.018$ ), “Öğrenmeye Açık Olma” ( $t=-2.489;p=.014$ ), “Konsantrasyon” ( $t=-2.641;p=.009$ ), “Güven ve Başarı Motivasyonu” ( $t=-2.812;p=.005$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıklar ise lisans mezunu olan katılımcıların puanlarının ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puanlarından farklı olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 19.** Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Antrenman Sıklığına Göre t Testi Sonuçları

| Alt boyutlar                              | Antrenman sıklığı | n   | x      | s.s.   | sh <sub>x</sub> | t Testi |     |      |
|-------------------------------------------|-------------------|-----|--------|--------|-----------------|---------|-----|------|
|                                           |                   |     |        |        |                 | t       | df  | p    |
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği         | 3 ve altı gün     | 83  | 11,156 | 2,742  | ,301            | -1.340  | 184 | .182 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 11,669 | 2,474  | ,243            |         |     |      |
| Öğrenmeye Açık Olabilme                   | 3 ve altı gün     | 83  | 11,012 | 2,109  | ,231            | -.543   | 184 | .588 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 11,194 | 2,397  | ,236            |         |     |      |
| Konsantrasyon                             | 3 ve altı gün     | 83  | 11,096 | 2,452  | ,269            | .186    | 184 | .852 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 11,029 | 2,443  | ,240            |         |     |      |
| Güven ve Başarı Motivasyonu               | 3 ve altı gün     | 83  | 11,518 | 2,406  | ,264            | -1.280  | 184 | .202 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 12,000 | 2,664  | ,262            |         |     |      |
| Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık        | 3 ve altı gün     | 83  | 11,747 | 2,593  | ,284            | -.805   | 184 | .422 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 12,058 | 2,645  | ,260            |         |     |      |
| Endişelerden Kurtulmak                    | 3 ve altı gün     | 83  | 9,494  | 2,254  | ,247            | -.029   | 184 | .977 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 9,504  | 2,707  | ,266            |         |     |      |
| Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | 3 ve altı gün     | 83  | 10,566 | 2,888  | ,317            | -.481   | 184 | .631 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 10,757 | 2,522  | ,248            |         |     |      |
| SPBDÖ Toplam                              | 3 ve altı gün     | 83  | 77,096 | 13,018 | 1,428           | -.691   | 184 | .490 |
|                                           | 4 ve üzeri gün    | 103 | 78,368 | 12,041 | 1,186           |         |     |      |

Tablo 19’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği ve alt boyutları puanlarının “Antrenman Yapma Sıklığı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 20.** Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Alt boyutlar                      | Yaş               | n, x ve s.s. Değerleri |        |       | Anova Sonuçları |       | Anlamlı fark |
|-----------------------------------|-------------------|------------------------|--------|-------|-----------------|-------|--------------|
|                                   |                   | n                      | x      | s.s   | F               | p     |              |
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği | A 18 ve altı yaş  | 77                     | 10,909 | 2,725 | 5.558           | .005* | C-A          |
|                                   | B 19-22 yaş       | 64                     | 11,343 | 2,405 |                 |       |              |
|                                   | C 23 ve üzeri yaş | 45                     | 12,488 | 2,399 |                 |       |              |
|                                   | Toplam            | 186                    | 11,440 | 2,603 |                 |       |              |

|                                                    |                   |     |        |        |        |              |              |
|----------------------------------------------------|-------------------|-----|--------|--------|--------|--------------|--------------|
| Öğrenmeye<br>Açık Olabilme                         | A 18 ve altı yaş  | 77  | 10,701 | 2,115  | 6.487  | <b>.002*</b> | <b>C-A,B</b> |
|                                                    | B 19-22 yaş       | 64  | 10,890 | 2,183  |        |              |              |
|                                                    | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 12,133 | 2,379  |        |              |              |
|                                                    | Toplam            | 186 | 11,112 | 2,269  |        |              |              |
| Konsantrasyon                                      | A 18 ve altı yaş  | 77  | 10,623 | 2,378  | 3.969  | <b>.021*</b> | <b>C-A</b>   |
|                                                    | B 19-22 yaş       | 64  | 11,000 | 2,494  |        |              |              |
|                                                    | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 11,888 | 2,308  |        |              |              |
|                                                    | Toplam            | 186 | 11,059 | 2,441  |        |              |              |
| Güven ve<br>Başarı<br>Motivasyonu                  | A 18 ve altı yaş  | 77  | 11,064 | 2,243  | 13.771 | <b>.000*</b> | <b>C-A,B</b> |
|                                                    | B 19-22 yaş       | 64  | 11,531 | 2,600  |        |              |              |
|                                                    | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 13,377 | 2,348  |        |              |              |
|                                                    | Toplam            | 186 | 11,784 | 2,556  |        |              |              |
| Hedef<br>Belirleme<br>Ve Mental<br>Hazırlık        | A 18 ve altı yaş  | 77  | 11,558 | 2,598  | 5.287  | <b>.006*</b> | <b>C-A,B</b> |
|                                                    | B 19-22 yaş       | 64  | 11,593 | 2,530  |        |              |              |
|                                                    | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 13,000 | 2,540  |        |              |              |
|                                                    | Toplam            | 186 | 11,919 | 2,619  |        |              |              |
| Endişelerden<br>Kurtulmak                          | A 18 ve altı yaş  | 77  | 9,129  | 2,488  | 5.064  | <b>.007*</b> | <b>C-A,B</b> |
|                                                    | B 19-22 yaş       | 64  | 9,234  | 2,355  |        |              |              |
|                                                    | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 10,511 | 2,537  |        |              |              |
|                                                    | Toplam            | 186 | 9,500  | 2,508  |        |              |              |
| Baskı Altında<br>İyi<br>Performans<br>Gösterebilme | A 18 ve altı yaş  | 77  | 10,363 | 2,496  | 1.725  | .181         |              |
|                                                    | B 19-22 yaş       | 64  | 10,609 | 2,734  |        |              |              |
|                                                    | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 11,288 | 2,881  |        |              |              |
|                                                    | Toplam            | 186 | 10,672 | 2,686  |        |              |              |
| SPBDÖ<br>Toplam                                    | A 18 ve altı yaş  | 77  | 75,727 | 12,300 | 3.737  | <b>.026*</b> | <b>C-A,B</b> |
|                                                    | B 19-22 yaş       | 64  | 77,359 | 12,443 |        |              |              |
|                                                    | C 23 ve üzeri yaş | 45  | 81,977 | 12,040 |        |              |              |
|                                                    | Toplam            | 186 | 77,801 | 12,468 |        |              |              |

Tabloda 20’de görülebileceği üzere, sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği ve alt boyutları puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yaş değişkenine göre sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği “Zorluluklarla Baş Edebilme Yeteneği” (F=5,558;p=.005), “Öğrenmeye Açık Olabilme” (F=6,487;p=.002), “Konsantrasyon” (F=3.969;p=.021), “Güven ve Başarı Motivasyonu” (F=13.771;p=.000), “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” (F=5.287;p=.006), “Endişelerden Kurtulmak” (F=5.064;p=.007) alt boyutlarında ve “SPBDÖ Toplam” (F=3.737;p=.026) puanlarında istatistiksel olarak

anlamli farklılık bulunmuştur. Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutu puanlarında ise istatistiksel olarak anlamli farklılık tespit edilmemiştir. Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamli farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc (gabriel) analiz teknikleri kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılıklar ise 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanları zorluklarla başa çıkma ve konsantrasyon alt boyutunda 18 ve altı yaş katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaş tecrübesi olan katılımcılar zorlukla başa çıkmada daha başarılı aynı zamanda daha iyi konsantre olabilmektedir diyebiliriz. 23 ve üzeri yaş katılımcıların öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma alt boyutları ve sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği toplam puanlarının 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Yani yaş tecrübesi attıkça katılımcıların sporda psikolojik becerileri ile ilgili durumlarda daha becerikli olduklarını söylemek mümkündür.

**Tablo 21.** Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Alt boyutlar                      | <i>n, x ve s.s. Değerleri</i> |     | <i>Anova Sonuçları</i> |       |        |       | Anlamli fark |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----|------------------------|-------|--------|-------|--------------|
|                                   | Spor yapma yılı               | n   | x                      | s.s   | f      | p     |              |
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği | A 3 ve altı yıl               | 42  | 11,261                 | 2,660 | .638   | .530  |              |
|                                   | B 4-6 yıl                     | 60  | 11,233                 | 2,235 |        |       |              |
|                                   | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 11,678                 | 2,820 |        |       |              |
|                                   | Toplam                        | 186 | 11,440                 | 2,603 |        |       |              |
| Öğrenmeye Açık Olabilme           | A 3 ve altı yıl               | 42  | 10,619                 | 1,962 | 5.415  | .005* | C-B          |
|                                   | B 4-6 yıl                     | 60  | 10,633                 | 2,379 |        |       |              |
|                                   | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 11,702                 | 2,215 |        |       |              |
|                                   | Toplam                        | 186 | 11,112                 | 2,269 |        |       |              |
| Konsantrasyon                     | A 3 ve altı yıl               | 42  | 10,714                 | 2,422 | 2.542  | .082  |              |
|                                   | B 4-6 yıl                     | 60  | 10,683                 | 2,281 |        |       |              |
|                                   | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 11,500                 | 2,515 |        |       |              |
|                                   | Toplam                        | 186 | 11,059                 | 2,441 |        |       |              |
| Güven ve Başarı Motivasyonu       | A 3 ve altı yıl               | 42  | 10,881                 | 2,329 | 12.319 | .000* | C-A,B        |
|                                   | B 4-6 yıl                     | 60  | 11,066                 | 2,356 |        |       |              |
|                                   | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 12,750                 | 2,492 |        |       |              |

|               |                  |     |        |        |       |       |       |
|---------------|------------------|-----|--------|--------|-------|-------|-------|
|               | Toplam           | 186 | 11,784 | 2,556  |       |       |       |
| Hedef         | A 3 ve altı yıl  | 42  | 11,214 | 2,561  |       |       |       |
| Belirleme     | B 4-6 yıl        | 60  | 11,350 | 2,378  |       |       |       |
| Ve Mental     | C 7 ve üzeri yıl | 84  | 12,678 | 2,639  | 6.876 | .001* | C-A,B |
| Hazırlık      | Toplam           | 186 | 11,919 | 2,619  |       |       |       |
| Endişelerden  | A 3 ve altı yıl  | 42  | 9,214  | 2,464  |       |       |       |
| Kurtulmak     | B 4-6 yıl        | 60  | 9,283  | 2,336  |       |       |       |
|               | C 7 ve üzeri yıl | 84  | 9,797  | 2,642  | 1.088 | .339  |       |
|               | Toplam           | 186 | 9,500  | 2,508  |       |       |       |
| Baskı Altında | A 3 ve altı yıl  | 42  | 10,642 | 2,116  |       |       |       |
| İyi           | B 4-6 yıl        | 60  | 10,366 | 2,550  |       |       |       |
| Performans    | C 7 ve üzeri yıl | 84  | 10,904 | 3,020  | .703  | .496  |       |
| Gösterebilme  | Toplam           | 186 | 10,672 | 2,686  |       |       |       |
| SPBDÖ         | A 3 ve altı yıl  | 42  | 76,214 | 12,377 |       |       |       |
| Toplam        | B 4-6 yıl        | 60  | 75,716 | 10,670 |       |       |       |
|               | C 7 ve üzeri yıl | 84  | 80,083 | 13,424 | 2.631 | .075  |       |
|               | Toplam           | 186 | 77,801 | 12,468 |       |       |       |

Tabloda 21’de görülebileceği üzere, sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği ve alt boyutları puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Spor yapma yılı değişkenine göre sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği “Öğrenmeye Açık Olabilme” ( $F=5,415;p=.005$ ), “Güven ve Başarı Motivasyonu” ( $F=12,319;p=.000$ ), “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” ( $F=6.876;p=.001$ ), puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme, konsantrasyon, endişelerden kurtulmak ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutu puanları ile SPBDÖ toplam puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc (gabriel) analiz teknikleri kullanılmıştır.

Gruplar arasında farklılıklar ise 7 ve üzeri yıl spor yapan katılımcıların sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği öğrenmeye açık olma alt boyutları puanlarının 4-6 spor yapan katılımcı puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Daha fazla spor yapan katılımcıların öğrenmeye daha fazla istekli olduklarını

söylemek mümkündür. Yine 7 ve üzeri yıl spor yapan katılımcıların sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği güven ve başarı motivasyonu ile hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutu puanlarının 3 ve altı yıl ile 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Yani spor yapma yılı yüksek olan katılımcıların sporda psikolojik becerileri daha iyi değerlendirme kapasitesine sahip olduklarını söylememiz mümkündür.

**Tablo 22.** Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları

| <i>Alt boyutlar</i>       | <i>Cinsiyet</i> | <i>n</i> | <i>x</i> | <i>s.s</i> | <i>sh<sub>x</sub></i> | <i>t Testi</i> |           |          |
|---------------------------|-----------------|----------|----------|------------|-----------------------|----------------|-----------|----------|
|                           |                 |          |          |            |                       | <i>t</i>       | <i>df</i> | <i>p</i> |
| Güç Gösterme              | Erkek           | 112      | 41,678   | 5,546      | ,524                  | .885           | 184       | .377     |
|                           | Kadın           | 74       | 40,945   | 5,494      | ,638                  |                |           |          |
| Başarıya Yaklaşma         | Erkek           | 112      | 57,241   | 8,399      | ,793                  | .791           | 184       | .430     |
|                           | Kadın           | 74       | 56,324   | 6,592      | ,766                  |                |           |          |
| Başarısızlıktan Uzaklaşma | Erkek           | 112      | 35,491   | 7,805      | ,737                  | -.558          | 184       | .577     |
|                           | Kadın           | 74       | 36,108   | 6,683      | ,776                  |                |           |          |
| SÖBMÖ Toplam              | Erkek           | 112      | 138,366  | 17,504     | 1,654                 | .530           | 184       | .597     |
|                           | Kadın           | 74       | 137,081  | 13,930     | 1,619                 |                |           |          |

Tablo 22’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının “Cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 23.** Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Millilik Durumlarına Göre t Testi Sonuçları

| <i>Alt boyutlar</i>       | <i>Millilik</i> | <i>n</i> | <i>x</i> | <i>s.s</i> | <i>sh<sub>x</sub></i> | <i>t Testi</i> |           |          |
|---------------------------|-----------------|----------|----------|------------|-----------------------|----------------|-----------|----------|
|                           |                 |          |          |            |                       | <i>t</i>       | <i>df</i> | <i>p</i> |
| Güç Gösterme              | Evet            | 79       | 42,050   | 5,891      | ,662                  | .1412          | 184       | .160     |
|                           | Hayır           | 107      | 40,897   | 5,206      | ,503                  |                |           |          |
| Başarıya Yaklaşma         | Evet            | 79       | 57,962   | 8,602      | ,967                  | 1.655          | 184       | .100     |
|                           | Hayır           | 107      | 56,074   | 6,940      | ,670                  |                |           |          |
| Başarısızlıktan Uzaklaşma | Evet            | 79       | 35,797   | 8,086      | ,909                  | .097           | 184       | .923     |
|                           | Hayır           | 107      | 35,691   | 6,825      | ,659                  |                |           |          |
| SÖBMÖ                     | Evet            | 79       | 139,721  | 17,811     | 2,003                 | 1.358          | 184       | .176     |

|        |       |     |         |        |       |
|--------|-------|-----|---------|--------|-------|
| Toplam | Hayır | 107 | 136,476 | 14,738 | 1,424 |
|--------|-------|-----|---------|--------|-------|

Tablo 23’te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının “Millilik Durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

**Tablo 24.** Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Eğitim Durumlarına Göre t Testi Sonuçları

| Alt boyutlar              | Eğitim Durumu | n  | x       | s.s    | sh <sub>x</sub> | t Testi |     |      |
|---------------------------|---------------|----|---------|--------|-----------------|---------|-----|------|
|                           |               |    |         |        |                 | t       | df  | p    |
| Güç Gösterme              | Ortaöğretim   | 88 | 41,306  | 5,620  | ,599            | -.187   | 184 | .852 |
|                           | Lisans        | 98 | 41,459  | 5,460  | ,551            |         |     |      |
| Başarıya Yaklaşma         | Ortaöğretim   | 88 | 56,375  | 6,968  | ,742            | -.838   | 184 | .403 |
|                           | Lisans        | 98 | 57,326  | 8,356  | ,844            |         |     |      |
| Başarısızlıktan Uzaklaşma | Ortaöğretim   | 88 | 36,170  | 6,454  | ,688            | .760    | 184 | .448 |
|                           | Lisans        | 98 | 35,346  | 8,112  | ,819            |         |     |      |
| SÖBMÖ Toplam              | Ortaöğretim   | 88 | 137,500 | 14,826 | 1,580           | -.283   | 184 | .777 |
|                           | Lisans        | 98 | 138,173 | 17,321 | 1,749           |         |     |      |

Tablo 24’te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

**Tablo 25.** Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Sporcuların Antrenman Sıklığına Göre t Testi Sonuçları

| Alt boyutlar      | Antrenman sıklığı | n   | x      | s.s   | sh <sub>x</sub> | t Testi |     |              |
|-------------------|-------------------|-----|--------|-------|-----------------|---------|-----|--------------|
|                   |                   |     |        |       |                 | t       | df  | p            |
| Güç Gösterme      | 3 ve altı gün     | 83  | 41,253 | 5,160 | ,566            | -.297   | 184 | .767         |
|                   | 4 ve üzeri gün    | 103 | 41,495 | 5,820 | ,573            |         |     |              |
| Başarıya Yaklaşma | 3 ve altı gün     | 83  | 57,012 | 7,605 | ,834            | .215    | 184 | .830         |
|                   | 4 ve üzeri gün    | 103 | 56,767 | 7,855 | ,774            |         |     |              |
| Başarısızlıktan   | 3 ve altı gün     | 83  | 36,939 | 6,407 | ,703            | 2.016   | 18  | <b>.041*</b> |

|           |                |     |         |        |       |      |    |      |
|-----------|----------------|-----|---------|--------|-------|------|----|------|
| Uzaklaşma | 4 ve üzeri gün | 103 | 34,767  | 7,956  | ,783  |      | 4  |      |
| SÖBMÖ     | 3 ve altı gün  | 83  | 139,012 | 15,699 | 1,723 | .877 | 18 | .382 |
| Toplam    | 4 ve üzeri gün | 103 | 136,922 | 16,520 | 1,627 |      | 4  |      |

Tablo 25’te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan sporcuların, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının “Antrenman Yapma Sıklığı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği “Başarısızlıktan kaçınma” ( $t=2.016; p=.041$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 3 ve altı gün antrenman yapan katılımcıların puanları 4 ve üzeri gün antrenman yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. SÖBMÖ toplam puanlarından ve diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 26.** Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

|                           |                   | <i>n, x ve s.s. Değerleri</i> |          | <i>Anova Sonuçları</i> |          |          | <i>Anlamlı fark</i> |
|---------------------------|-------------------|-------------------------------|----------|------------------------|----------|----------|---------------------|
| <b>Alt boyutlar</b>       | <b>Yaş</b>        | <b>n</b>                      | <b>x</b> | <b>s.s</b>             | <b>f</b> | <b>p</b> |                     |
| Güç Gösterme              | A 18 ve altı yaş  | 77                            | 41,623   | 5,790                  | 1.276    | .282     |                     |
|                           | B 19-22 yaş       | 64                            | 40,546   | 5,215                  |          |          |                     |
|                           | C 23 ve üzeri yaş | 45                            | 42,177   | 5,440                  |          |          |                     |
|                           | Toplam            | 186                           | 41,387   | 5,522                  |          |          |                     |
| Başarıya Yaklaşma         | A 18 ve altı yaş  | 77                            | 56,519   | 7,075                  | 7.615    | .001*    | C-A,B               |
|                           | B 19-22 yaş       | 64                            | 54,812   | 7,358                  |          |          |                     |
|                           | C 23 ve üzeri yaş | 45                            | 60,422   | 8,222                  |          |          |                     |
|                           | Toplam            | 186                           | 56,876   | 7,725                  |          |          |                     |
| Başarısızlıktan Uzaklaşma | A 18 ve altı yaş  | 77                            | 36,298   | 6,977                  | .948     | .390     |                     |
|                           | B 19-22 yaş       | 64                            | 35,968   | 6,932                  |          |          |                     |
|                           | C 23 ve üzeri yaş | 45                            | 34,444   | 8,540                  |          |          |                     |
|                           | Toplam            | 186                           | 35,736   | 7,366                  |          |          |                     |
| SÖBMÖ Toplam              | A 18 ve altı yaş  | 77                            | 138,129  | 15,528                 | 2.098    | .126     |                     |
|                           | B 19-22 yaş       | 64                            | 135,031  | 15,411                 |          |          |                     |
|                           | C 23 ve üzeri yaş | 45                            | 141,400  | 17,760                 |          |          |                     |
|                           | Toplam            | 186                           | 137,854  | 16,149                 |          |          |                     |

Tabloda 26’da görülebileceği üzere, spora özgü başarı motivasyonu ölçeği ve alt boyutları puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların Yaş değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği “Başarıya Yaklaşma” ( $F=7.615; p=.001$ ) alt boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Güç gösterme, başarısızlıktan uzaklaşma alt boyutlarında ve SÖBMÖ toplam puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc (gabriel) analiz teknikleri kullanılmıştır.

Gruplar arasında farklılıklar ise 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanları başarıya yaklaşma alt boyutunda 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Yani yaş ilerledikçe katılımcıların başarıya yaklaşma motivasyonları da artmaktadır diyebiliriz.

**Tablo 27.** Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Alt boyutlar              | <i>n, x ve s.s. Değerleri</i> |     |         | <i>Anova Sonuçları</i> |       |       | <i>Anlamlı fark</i> |
|---------------------------|-------------------------------|-----|---------|------------------------|-------|-------|---------------------|
|                           | Spor yapma yılı               | n   | x       | s.s                    | f     | P     |                     |
| Güç Gösterme              | A 3 ve altı yıl               | 42  | 41,166  | 5,690                  | .437  | .647  |                     |
|                           | B 4-6 yıl                     | 60  | 40,966  | 5,252                  |       |       |                     |
|                           | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 41,797  | 5,660                  |       |       |                     |
|                           | Toplam                        | 186 | 41,387  | 5,522                  |       |       |                     |
| Başarıya Yaklaşma         | A 3 ve altı yıl               | 42  | 55,595  | 7,322                  | 4.863 | .009* | C-B                 |
|                           | B 4-6 yıl                     | 60  | 55,116  | 6,417                  |       |       |                     |
|                           | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 58,773  | 8,398                  |       |       |                     |
|                           | Toplam                        | 186 | 56,876  | 7,725                  |       |       |                     |
| Başarısızlıktan Uzaklaşma | A 3 ve altı yıl               | 42  | 36,523  | 6,663                  | .336  | .715  |                     |
|                           | B 4-6 yıl                     | 60  | 35,333  | 7,000                  |       |       |                     |
|                           | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 35,631  | 7,984                  |       |       |                     |
|                           | Toplam                        | 186 | 35,736  | 7,366                  |       |       |                     |
| SÖBMÖ Toplam              | A 3 ve altı yıl               | 42  | 136,857 | 15,999                 | 1.871 | .157  |                     |
|                           | B 4-6 yıl                     | 60  | 135,166 | 14,537                 |       |       |                     |
|                           | C 7 ve üzeri yıl              | 84  | 140,273 | 17,117                 |       |       |                     |
|                           | Toplam                        | 186 | 137,854 | 16,149                 |       |       |                     |

Tabloda 27’de görülebileceği üzere, spora özgü başarı motivasyonu ölçeği ve alt boyutları puanlarının spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların Spor yapma yılı değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği “Başarıya Yaklaşma” ( $F=4.863;p=.009$ ) alt boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Güç gösterme, başarısızlıktan uzaklaşma alt boyutlarında ve SÖBMÖ toplam puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc (gabriel) analiz teknikleri kullanılmıştır.

Gruplar arasında farklılıklar ise 7 ve üzeri yıl spor yapan katılımcıların puanları başarıya yaklaşma alt boyutunda 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Yani spor yapma yılı tecrübesi attıkça katılımcıların başarıya yaklaşma motivasyonları da artmaktadır diyebiliriz.

**Tablo 28.** Katılımcıların Antrenör Sporcu İlişkisi ve Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi İçin Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

| *P<0.05 seviyesinde anlamlı<br>**P<0.01seviyesinde anlamlı |   | Toplam SKADO | Özerklik Destekleyici | Özerklik Engelleyici | Yeterlik Destekleyici | Yeterlik Engelleyici | İlişkililik Destekleyici | İlişkililik Engelleyici | Toplam SPBDÖ | Zorluklarla baş edebilme yeteneği | Öğrenmeye Açık olabilme | Konsantrasyon | Güven ve başarı motivasyonu | Hedef belirleme ve mental hazırlık | Endişelerden kurtulmak | Baskı altında iyi performans | Toplam SOBMO | Güç gösterme | Başarıya Yaklaşma | Başarısızlıktan Kaçınma |
|------------------------------------------------------------|---|--------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------------|-------------------------|
| Toplam SKADO                                               | r | 1            |                       |                      |                       |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p |              |                       |                      |                       |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Özerklik Destekleyici                                      | r | ,289**       | 1                     |                      |                       |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,000         |                       |                      |                       |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Özerklik Engelleyici                                       | r | ,736**       | -,073                 | 1                    |                       |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,000         | ,321                  |                      |                       |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Yeterlik Destekleyici                                      | r | ,216**       | ,516**                | -,140                | 1                     |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,003         | ,000                  | ,057                 |                       |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Yeterlik Engelleyici                                       | r | ,749**       | -,201**               | ,658**               | -,267**               | 1                    |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,000         | ,006                  | ,000                 | ,000                  |                      |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| İlişkililik Destekleyici                                   | r | ,392**       | ,428**                | -,068                | ,452**                | -,047                | 1                        |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,000         | ,000                  | ,359                 | ,000                  | ,524                 |                          |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| İlişkililik Engelleyici                                    | r | ,743**       | -,191**               | ,631**               | -,283**               | ,779**               | -,020                    | 1                       |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,000         | ,009                  | ,000                 | ,000                  | ,000                 | ,790                     |                         |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Toplam SPBDÖ                                               | r | -,101        | ,065                  | -,113                | ,027                  | -,118                | ,066                     | -,156*                  | 1            |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,172         | ,378                  | ,125                 | ,712                  | ,109                 | ,372                     | ,034                    |              |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Zorluklarla baş edebilme yeteneği                          | r | -,044        | ,080                  | -,074                | ,001                  | -,081                | ,126                     | -,105                   | ,763**       | 1                                 |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,549         | ,275                  | ,315                 | ,985                  | ,273                 | ,087                     | ,152                    | ,000         |                                   |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Öğrenmeye açık olabilme                                    | r | -,311**      | ,115                  | -,312**              | ,179*                 | -,416**              | ,058                     | -,378**                 | ,058         | ,113                              | 1                       |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,000         | ,117                  | ,000                 | ,015                  | ,000                 | ,434                     | ,000                    | ,432         | ,124                              |                         |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Konsantrasyon                                              | r | -,038        | ,160*                 | -,087                | ,087                  | -,090                | ,062                     | -,134                   | ,798**       | ,615**                            | ,121                    | 1             |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
|                                                            | p | ,608         | ,029                  | ,236                 | ,236                  | ,223                 | ,402                     | ,069                    | ,000         | ,000                              | ,101                    |               |                             |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |
| Güven ve başarı motivasyonu                                | r | -,353**      | ,084                  | -,364**              | ,129                  | -,430**              | ,111                     | -,414**                 | ,667**       | ,463**                            | ,346**                  | ,580*         | 1                           |                                    |                        |                              |              |              |                   |                         |

|                                    |   |         |        |         |       |         |       |         |         |        |         |        |        |         |        |       |       |       |       |
|------------------------------------|---|---------|--------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|
|                                    | p | ,000    | ,255   | ,000    | ,078  | ,000    | ,132  | ,000    | ,000    | ,000   | ,000    | ,000   |        |         |        |       |       |       |       |
| Hedef belirleme ve mental hazırlık | r | -,227** | ,283** | -,300** | ,156* | -,340** | ,145* | -,384** | ,754**  | ,529** | ,210**  | ,577*  | ,643** | 1       |        |       |       |       |       |
|                                    | p | ,002    | ,000   | ,000    | ,033  | ,000    | ,048  | ,000    | ,000    | ,000   | ,004    | ,000   | ,000   |         |        |       |       |       |       |
| Endişelerden kurtulmak             | r | -,091   | ,164*  | -,111   | ,112  | -,189** | ,083  | -,191** | -,542** | -,179* | ,239**  | -,279* | -,061  | -,202** | 1      |       |       |       |       |
|                                    | p | ,215    | ,025   | ,133    | ,129  | ,010    | ,263  | ,009    | ,000    | ,015   | ,001    | ,000   | ,411   | ,006    |        |       |       |       |       |
| Baskı altında iyi performans       | r | -,006   | -,091  | ,062    | -,075 | ,038    | ,010  | -,010   | ,731**  | ,525** | -,052   | ,466*  | ,331** | ,412**  | -,421* | 1     |       |       |       |
|                                    | p | ,936    | ,217   | ,398    | ,308  | ,602    | ,895  | ,893    | ,000    | ,000   | ,485    | ,000   | ,000   | ,000    | ,000   |       |       |       |       |
| Toplam SÖBMÖ                       | r | ,079    | ,114   | ,015    | ,070  | ,036    | ,093  | -,012   | ,671**  | ,387** | -,113   | ,473*  | ,361** | ,553**  | -,567* | ,457* | 1     |       |       |
|                                    | p | ,285    | ,122   | ,836    | ,340  | ,626    | ,209  | ,868    | ,000    | ,000   | ,124    | ,000   | ,000   | ,000    | ,000   | ,000  |       |       |       |
| Güç gösterme                       | r | ,095    | ,152*  | ,074    | ,099  | ,019    | ,002  | ,009    | ,526**  | ,361** | -,185*  | ,341*  | ,203** | ,442**  | -,437* | ,425* | ,759* | 1     |       |
|                                    | p | ,198    | ,038   | ,313    | ,180  | ,793    | ,978  | ,902    | ,000    | ,000   | ,011    | ,000   | ,006   | ,000    | ,000   | ,000  | ,000  |       |       |
| Başarıya yaklaşma                  | r | -,117   | ,188*  | -,183*  | ,146* | -,190** | ,157* | -,280** | ,635**  | ,412** | ,128    | ,499*  | ,459** | ,616**  | -,340* | ,452* | ,819* | ,515* | 1     |
|                                    | p | ,111    | ,010   | ,012    | ,047  | ,009    | ,032  | ,000    | ,000    | ,000   | ,083    | ,000   | ,000   | ,000    | ,000   | ,000  | ,000  | ,000  |       |
| Başarısızlıktan kaçınma            | r | ,272**  | -,076  | ,213**  | -,086 | ,319**  | ,027  | ,316**  | ,355**  | ,097   | -,291** | ,209*  | ,089   | ,163*   | -,564* | ,187* | ,716* | ,357* | ,291* |
|                                    | p | ,000    | ,305   | ,003    | ,243  | ,000    | ,710  | ,000    | ,000    | ,187   | ,000    | ,004   | ,225   | ,026    | ,000   | ,011  | ,000  | ,000  | ,000  |

Tablo 28’de görüleceği üzere katılımcıların Antrenör Sporcu İlişkisi ve Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki incelenmiştir. Sporda kişilerarası davranış ölçeği ilişkililik engelleyici alt boyutunun Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği arasında ( $r=-.156$ ;  $P<0.05$ ) düşük düzeyde negatif yönlü; Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği öğrenmeye açık olabilme alt boyutu ile sporda kişilerarası davranış ölçeği arasında ( $r=-.311$ ;  $P<0.01$ ) orta düzeyde negatif yönlü; Sporda kişilerarası davranış ölçeği özerklik engelleyici ( $r=-.312$ ;  $P<0.01$ ), yeterlik engelleyici ( $r=-.416$ ;  $P<0.01$ ) ve ilişkililik engelleyici ( $r=-.378$ ;  $P<0.01$ ) alt boyutları arasında ise orta düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yeterlik destekleyici ( $r=.179$ ;  $P<0.05$ ) alt boyutunda düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği konsantrasyon alt boyutu ile Sporda kişilerarası davranış ölçeği özerklik destekleyici ( $r=.160$ ;  $P<0.05$ ) düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki, Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği başarı motivasyonu alt boyutu ile Sporda kişilerarası davranış ölçeği özerklik engelleyici ( $r=-.364$ ;  $P<0.01$ ), yeterlik engelleyici ( $r=-.430$ ;  $P<0.01$ ) ve ilişkililik engelleyici ( $r=-.414$ ;  $P<0.01$ ) alt boyutları arasında ise orta düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği Hedef belirleme ve mental hazırlık ve endişelerden kurtulmak alt boyutları ile Sporda kişilerarası davranış ölçeği alt boyutları arasında negatif ve pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği ile Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği( $r=.671$ ;  $P<0.01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği başarıya yaklaşma alt boyutu ile sporda kişilerarası davranış ölçeği alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği başarıya yaklaşma alt boyutu ile Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği( $r=.635$ ;  $P<0.01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği başarıya yaklaşma alt boyutu ile Sporda Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği başarısızlıktan kaçınma alt boyutu ile diğer ölçek alt boyutları arasında düşük, orta düzeyde negatif ile pozitif yönlü ilişki vardır.

## 5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİ

### 5.1 Tartışma

Araştırmaya katılan sporcuların antrenör sporcu ilişkisi ile başarı motivasyonu ve psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre demografik özelliklerine bakıldığında sporculardan 112 erkek 74 kadın olduğu görülmektedir. Yaş değişkeni ise 18 ve altı yaş aralığında 77, 19-22 yaş aralığında 64, 23 ve üzeri yaş aralığında 45 katılımcı oluşturmaktadır.

#### **Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Kişilerarası Davranış Ölçeğine Ait Taştırma**

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutlarında yapılan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yani katılımcıların kadın veya erkek olmaları antrenörleri ile aralarındaki ilişkinin belirlenmesinde etkili değildir.

Cinsiyet değişkenine göre sporda kişilerarası davranış ölçeği yeterli destek alt boyutunun kadınların lehine anlamlı olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutlarında yapılan Anova testi sonuçlarına göre özerklik engelleyici, yeterli engelleyici ve ilişkililik engelleyici boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuca göre 19-22 yaş katılımcıların özerklik engelleyici ve yeterli engelleyici boyutları puanlarının 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanlarından anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. İlişkililik engelleyici boyutunda ise 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş arasındaki katılımcıların puanlarının 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Yani katılımcıların yaşlarının küçük olması kişilerarasında ilişkilere daha kapalı olmaktadır diyebiliriz. Yaşın büyük olması tecrübenin artmasının da ilişkilerin gelişmesinde etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Alan yazın incelendiğinde Alan yazın incelendiğinde sporcu algılarına göre farklı branşlardaki antrenörlerin liderlik davranışlarını analiz eden Yılmaz (2008) e göre Lss'nin eğitici ve öğretici davranış ve demokratik davranış boyutuna göre

badminton hariç diğer branşlarda yapılan testler sonucunda anlamlı farklılık tespit etmemiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların millilik durumuna göre sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutlarında yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak farklılık gözlenmemiştir. Sporcuların milli olup olmadıkları davranışları ve ilişkiler üzerinde bağımsız olarak anlamlı etkiler doğurduğu söylenemez.

Alan yazın incelendiğinde ise millilik değişkenin kişilik özellikleri üzerinde anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmediği saptanmıştır. Nitekim Kapan'ın yaptığı çalışmaya göre milli takımda yer alan sporcular ile milli takımda yer almayan ve hatta spor yapmayan bireylerin kişilik özellikleri bakımından ayırt edici bir fark tespit edilmediği görülmüştür (Kapan 2001). Ancak sorumluluk alt boyutunda Aksu'nun millilik derecesi üzerine yapmış olduğu çalışma neticesinde A sınıfı boyutunda millilik düzeyine sahip sporcular lehine anlamlı farklılık görülmüştür (Aksu 2018). Millilik düzeyinde yaptığımız çalışmanın neticesi olarak kış sporlarının ülkemizde milli sporculara verilen hakların yetersizliği, kış sporlarının ülkemizde çok fazla popüler olmaması ve sporcuların profesyonelleşmediğinden kaynaklandığı söylenilebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu boyutuna göre sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutlarında yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yapılan literatür araştırmasında Yücel (2010) güreş branşında sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmalar sonucunda istatistiksel olarak sporcuların eğitim düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Ayrıca Kalkavan'a göre sporcuların antrenörler ile etkili iletişimde eğitim boyutunun incelenmesi sonucunda farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir (Kalkavan 2019). Sporcu ve antrenör ilişkilerinde eğitim değişkeni davranışlar üzerinde etkili rol oynamamaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların antrenman sıklığı değişkenine göre sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutlarında yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporculara uygulanan ölçekten elde edilen veriler sonucunda antrenman yapma

sıklığı, sporcuların antrenörleri ile olan davranış ve ilişkilerinde farklılık tespit edilmemiştir.

Literatür taraması sonucunda incelenen bazı çalışmalarda elde edilen verilerin sonucunda antrenman sıklığı değişkeninin sporcuların antrenörleri ile olan ilişkilerinde elde edilen veriler sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Yılmaz 2008).

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılına göre sporda kişilerarası davranış ölçeği ve alt boyutlarında yapılan anova testi sonuçlarına göre özerklik destekleyici, yeterlik destekleyici, ilişkililik destekleyici, boyutlarında anlamlı farklılık istatistiksel olarak tespit edilmiştir ve diğer alt boyutlarda fark tespit edilmemiştir. Gruplar arasında farklılıklar ise 7 ve üzeri yıldır spor yapan katılımcıların özerklik destekleyici ve ilişkililik destekleyici boyutları puanlarının 4-6 yıldır spor yapan katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Yeterlik destek alt boyutunda ise 7 ve üzeri spor yapan katılımcıların puanları 3 ve altı yıl ile 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde ise Martens'in yapmış olduğu başarılı antrenörlük adlı çalışmasında sporcuların antrenörleri ile olan etkili iletişim becerileri ile spor yapma yılı üzerine yaptığı çalışma sonucunda anlamlı farklılık tespit etmiştir (Martens 1998). Bu demektir ki spor yaşı arttıkça antrenöre duyulan ilgi ve iletişim yönü olumlu şekilde gelişmektedir.

### **Araştırmaya Katılan Sporcuların Sporda Psikolojik Becerileri**

#### **Değerlendirme Ölçeğine Ait Taştırma**

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkine göre psikolojik becerileri değerlendirme ölçeğine ve alt boyutlarında yapılan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sadece alt boyutlardan baskı altında iyi performans gösterebilme boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farkın ise erkekler lehine daha yüksek olduğu görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde ise sürekli sportif kendine güven ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda araştırmaya katılan erkek sporcuların kadın sporculara göre kendine güven boyutunda almış oldukları

puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır (Vurgun 2010). Erkeklerin baskı altında iyi performans gösterebilmelerinin sebebi kadınlardan, genetik yapı itibarıyla daha farklı olması ve sportif kendine güven açısından kadınlardan daha yüksek özgüvene sahip olmalarından meydana geldiği ortaya çıkan sonuçlarla belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların millilik durumuna göre psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği kapsamında yapılan t testi sonuçlarına göre hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın milli Sporcular lehine olduğu görülmektedir. Ancak diğer alt boyutlarda farklılık tespit edilmemiştir.

Alan yazın incelendiğinde yetişkin sporcuların tehdit ve mücadele algıları ile milli olup olmadıkları üzerine yapılan araştırma sonucuna göre anlamlı farklılıkla tespit edilmiştir (Cankurtaran 2021). Milli sporcuların hedef belirleme mental hazırlık ve baskı altında iyi performans gösterebilme boyutlarında milli olmayan sporculara göre daha iyi puanlar almasının sebebi milli takımda görev aldıktan sonra profesyonelleşip bu tür durumları iyi bir şekilde yönetebilmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumuna göre psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği kapsamında yapılan t testi sonuçlarına göre SPBDÖ toplam puanlarında, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortaya çıkan farklılık ise lisans mezunu olan katılımcıların ortaöğretim mezunlarına göre farklı puanlar almasından kaynaklanmaktadır. Yani eğitim düzeyi arttıkça sporcular bilgili ve psikolojik beceri yönünden tam donanımlı bir şekilde sportif etkinliğe katılım sağlamaktadırlar. Greendorfer and Hasbrook (1991) sporcunun psikolojik beceri yönünden eğitim düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye devamlılık oranı da artmaktadır. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların antrenman sıklığına göre psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği kapsamında yapılan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yani psikolojik beceriler

değerlendirildiğinde antrenman sıklığı değişkeninin sporcular üzerinde anlamlı fark oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği kapsamında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçlarının alt boyutları olan zorluluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulmak, alt boyutlarında ve SPBDÖ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu araştırma değişkeninin hangi guruplar üzerinde farklılık oluşturduğunu saptamak amacıyla post-hoc (gabriel) analiz teknikleri sonucunda 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanları zorluklarla başa çıkma ve konsantrasyon alt boyutunda 18 ve altı yaş katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaş ve tecrübe arttıkça sporcuların psikolojik becerilerin alt boyutlarında daha becerikli ve yüksek puanlar aldıkları söylemek mümkündür. Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutu puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Alan yazın incelendiğinde ise Aksu (2016) yapmış olduğu futbol hakemlerinin yaş ile özgüven düzeylerinin incelenmesi sonucunda yaş arttıkça bireylerin duygu durumlarını daha doğru yönetebildiklerini istatistiksel olarak tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği kapsamında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçlarının alt boyutları olan öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği, öğrenmeye açık olma alt boyutunda 7 ve üzeri yıl spor yapanların 4-6 yıldır spor yapanlara oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Yine sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği güven ve başarı motivasyonu ile hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutu puanlarının 7 ve üzeri yıl spor yapanların 3 ve altı yıl ile 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Yani spor yapma yılı yüksek olan katılımcıların sporda psikolojik becerileri daha iyi değerlendirme kapasitesine sahip olduklarını söylememiz mümkündür. Zorluklarla baş edebilme, konsantrasyon, endişelerden

kurtulmak ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutu puanları ile SPBDÖ toplam puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Alan yazın incelendiğinde ise Erman ve ark (2004) öğrencilerin spor yapma sıklığının kaygı üzerine etkisi üzerine yapılan araştırma sonucunda spor yapma sıklığı yüksek olarak nitelendirilen grubun kaygı düzeyleri düşük olarak tespit edilmiştir (Erman vd 2004).

### **Araştırmaya Katılan Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine Ait Tartışma**

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kapsamında yapılan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Alan yazın incelendiğinde ise Erman vd (2004) erkek ve kadın sporcular üzerine yapmış oldukları başarı motivasyonu ölçeği parametreleri sonucunda anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir.

Duman (2018) sporda başarı motivasyonunda üzerine yapmış olduğu çalışma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Bu farklılık erkek sporcular lehine olup daha yüksek başarı motivasyonu puanı almış oldukları tespit edilmiştir (Duman 2018).

Araştırmaya katılan sporcuların millilik durumuna göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kapsamında yapılan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yani başarı motivasyonu ölçeği sonucunda millilik kavramı sporcular üzerinde pozitif ya da negatif etkiler saptanmıştır.

Alan yazın incelendiğinde ise Zorlu (2017)'de yapmış olduğu Millilik durumuna göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir (Zorlu 2017).

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumuna göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kapsamında yapılan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların

eğitim durumu değişkenine göre sporda başarı motivasyonunun sporcular üzerinde fark yaratmadığı tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde ise Duman (2018) özerk benlik yönetimi, sporda başarı motivasyonu ve öğretimsel liderlik konulu araştırma sonucunda elde edilen verilere göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Duman 2018).

Araştırmaya katılan sporcuların antrenman sıklığı değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kapsamında yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın görüldüğü 3 ve altı gün antrenman yapan sporcuların, 4 ve üzeri gün antrenman yapan sporculara göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin sonucuna göre daha az antrenman yapan sporcuların başarı motivasyonu puanları yüksek daha çok antrenman yapan sporcuların puanı düşük olduğu tespit edilmiştir. SBMÖ toplam puanları ve diğer alt boyutlarda farklılık tespit edilmemiştir.

Alan yazın incelendiğinde ise ulusal müsabakalarda başarı gösteren güreşçilerin katıldığı çalışma sonucunda başarı motivasyonun alt boyutlarına bakıldığında başarısızlıktan kaçınma güdüsü antrenman sıklığı arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir (Kavas 2018).

Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kapsamında yapılan tek yönlü analiz ANOVA testi sonuçlarına göre başarıya yaklaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklılıklar ise 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanları başarıya yaklaşma alt boyutunda 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Yani yaş ilerledikçe katılımcıların başarıya yaklaşma motivasyonları da artmaktadır diyebiliriz. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiğinde ise Ulucan ve Bahadır 2011 sporcuların yaş değişkenine göre kişilik özellikleri göz önünde bulundurularak elde edilen veriler sonucunda anlamlı bir ilişkiye rastlamadıkları tespit edilmiştir. Sporcuların yaş değişkenine göre başarı motivasyonu üzerine araştırma yapan Böke (2018) sadece güç gösterme boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yine bu farklılığın sebebi yaşın artmasıyla birlikte meydana geldiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu ölçeği kapsamında yapılan tek yönlü analiz ANOVA testi sonuçlarına göre başarıya yaklaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklılıklar ise 7 ve üzeri yıl spor yapan katılımcıların puanları başarıya yaklaşma alt boyutunda 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Yani spor yapma yılı tecrübesi attıkça katılımcıların başarıya yaklaşma motivasyonları da artmaktadır diyebiliriz. Gruplar arasında farklılıklar ise 7 ve üzeri yıl spor yapan katılımcıların puanları başarıya yaklaşma alt boyutunda 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Sporcularının spor yapma yılı yükseldikçe başarı motivasyonlarının arttığını ve dahi iyi motive olduklarını söyleyebiliriz.

Alan yazın incelendiğinde ise Pişkin (2021) lise düzeyinde öğrenim gören okul takımı sporcularının spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmada güç gösterme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Spor yılı arttıkça güç gösterme güdüsü boyutunda artış görüldüğü tespit etmiştir. Yüksek deneyime sahip olan sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdülerinin, daha az deneyime sahip sporculara göre daha az seviyede olduğu tespit edilmiştir (Karabulut 2000).

## 5.2 Sonuç

Yapılan araştırma kayak branşında kayaklı koşu yapan sporcuların antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik becerileri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi kapsamında kişisel bilgi formu uygulanarak cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, antrenman sıklığı ve millilik durumu gibi demografik bilgiler istenmiştir. Ayrıca sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının ne derece karşılandığını saptamak, katılımcıların başarı motivasyonunu ölçmeyi amaçlamak ve öz değerlendirme araçları kullanarak sporcuların özellikleri tespit edilmiştir.

Sporda kişilerarası davranışlar ölçeği alt boyutları olan cinsiyet, millilik, eğitim durumu, antrenman sıklığı değişkenlerinde anlamlı farklılık görülmezken yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkeni için farklılık SKDÖ özerklik engelleyici, yeterlilik engelleyici ve ilişkilik engelleyici alt boyutlarında 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş arasındaki katılımcıların puanlarının 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. SKDÖ spor yapma yılı özerklik destekleyici, ilişkilik destekleyici gruplar arasında ki farklılıklar 7 ve üzeri yıldır spor yapan katılımcıların puanlarının 4-6 yıldır spor yapan katılımcıların puanlarından farklı olduğu ve yeterlilik destekleyici alt boyutunda ise 7 ve üzeri spor yapan katılımcıların puanları 3 ve altı yıl ile 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından farklı olduğu saptanmıştır.

Sporda psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği alt boyutlarında antrenman sıklığı değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmemiş, cinsiyet, millilik, eğitim durumu, yaş, spor yapma yılı değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. SPBDÖ cinsiyet alt boyutunda baskı altında iyi performans gösterebilme puanlarındaki farklılığın erkekler lehine olduğu tespit edilmiş. SPBDÖ millilik düzeyinde hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında anlamlı farklılığın milli sporcular lehine olduğu görülmektedir. SPBDÖ eğitim durumu zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, SPBDÖ toplam puanı lisans mezunu olan katılımcıların puanlarının ortaöğretim mezunu olan katılımcıların puanlarından farklı olduğu görülmektedir. SPBDÖ yaş alt boyutunda 23 ve üzeri yaş katılımcıların öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma alt boyutları ve sporda psikolojik becerileri

değerlendirme ölçeği toplam puanlarının 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Yaş tecrübesi attıkça katılımcıların sporda psikolojik becerileri ile ilgili durumlarda daha becerikli olduklarını söylemek mümkündür. SPBDÖ spor yapma yılı düzeyi 7 ve üzeri yıl spor yapan bireylerin puanlarının 3 ve altı yıl ile 4-6 yıl spor yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani spor yapma yılı yüksek olan katılımcıların sporda psikolojik becerileri daha iyi değerlendirme kapasitesine sahip olduklarını söylememiz mümkündür.

Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği düzeyleri cinsiyet, millilik ve eğitim durumu alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemişken antrenman sıklığı, yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre SÖBMÖ antrenman sıklığı değişkeni 3 ve altı gün antrenman yapan katılımcıların puanları 4 ve üzeri gün antrenman yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. SÖBMÖ yaş değişkeninde gruplar arasında farklılıklar 23 ve üzeri yaş katılımcıların puanları başarıya yaklaşma alt boyutunda 18 ve altı yaş ile 19-22 yaş katılımcıların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Yani yaş ilerledikçe katılımcıların başarıya yaklaşma motivasyonları da artmaktadır diyebiliriz. SÖBMÖ spor yapma yılı düzeyinde ise 7 ve üzeri yıl spor yapan katılımcıların başarıya yaklaşma alt boyutunda 4-6 yıl spor yapan katılımcılara göre yüksek motivasyonlarının yüksek olduğu görülmektedir. Yani spor yapma yılı tecrübesi attıkça katılımcıların başarıya yaklaşma motivasyonları da artmaktadır diyebiliriz.

### 5.3 Öneriler

- ❖ Fiziksel çalışmaların yanında sporda başarı motivasyonunu sağlayacak psikolojik beceri antrenmanlarının antrenman programına dâhil edilmesi ve gerekli bilgiler aktararak sporcuların bilgilendirilmesi.
- ❖ Sporda başarı motivasyonu genellikle rekabetçilik ve yarışmacılığa dayandığı için sporcular agresif tavırlar sergileyebilir bunu önlemek için sosyal kültürel değerlere uygun, rakiplere karşı saygılı ve olumlu tutumlar sergilemeyi öğretmelidir.
- ❖ Antrenör spor hayatının önemli bölümünde yer aldığı için genel kültür, psikolojik beceri ve sportif bilgiler hakkında donanımlı bilgiye sahip olmalı aynı zamanda bu bilgileri bilimin ışığında sporcuya aktarmalı.
- ❖ Antrenör sporcuları ulusal ve uluslararası müsabakalara hazırlarken sporcuların psikolojik beceri özelliklerini göz önünde bulundurarak uygun çalışmalar yapmalıdır.
- ❖ Psikolojik beceri antrenmanlarında sporcuların temel motorik özellikleri göz önünde bulundurularak kişisel programlara yer verilmeli yetersiz durumlarda alanında uzman psikolog vb. kişilerden destek alınmalı.
- ❖ Kayaklı koşu sporu dayanıklılık sporları arasında yer aldığı için sporcuların fiziksel ve motorik özellikleri göz önünde bulundurularak patlayıcılık özellikleri iyi olanların sprint yarışmalarına hazırlanması, dayanıklılık özellikleri ağır basan sporcuların ise uzun mesafe yarışmalarına antrenman becerilerin gerektirdiği şekilde çalıştırılması.
- ❖ Sporcuları sadece spor alanında değil hayatın diğer alanlarında da uzmanlaşmasını sağlamak.

## KAYNAKLAR

- Afacan, E. 2019. 6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Futbol Hakemlerinin Özgüven, Kaygı ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Manisa.
- Ağduman, F. 2018. Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi. Atatürk üniversitesi, kış sporları ve spor bilimleri enstitüsü. Doktora tezi.
- Aksu O. Karate sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Bartın: Bartın Üniversitesi, 2018.
- Aktop, A. 2002. Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alaeddinoğlu, V. 2012. Türkiye Kayak Milli Takımları Alp Disiplini Ve Kuzey Disiplini Sporcularının Antropometrik Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, SBE, Yüksek lisans Tezi, 2012.
- Alper Y. Voleybolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 1998
- Alsobrook, N. G. 2005. The Role Of Upper Body Power In Classical Cross-Country Skiing Performance, Master Dissertation. Montana State University, Health and Human Development, Montana, 1.1.
- Altıntaş, A. Çetinkalp, Z. ve Aşçı, H. 2012. Antrenör-Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi. 23(3), 119-128.
- Asghar, E. 2011. A comparative study of multidimensional talent in field hockey at development stage between the players of Germany and Pakistan (Doctoral Dissertation).Retrieved from <http://library.gcu.edu.pk/Thesis/PhD/GCUFAC-18.pdf>
- Aslan Güzel, Gökhan Aktaş, M. Kemal Çelen , Mehmet Tatlı , M. Faruk Geyik , Tuncer Öztekin , Cemal Üstün , Ümit Özka , Ömer Satıcı , Adnan Ceviz. Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroşirurji, Enfeksiyon Hastalıkları, Mikrobiyoloji ve Biyoistatistik Anabilim Dalı, Diyarbakır, Türkiye. Dicle Tıp Dergisi/Dicle Med J Copyright © Dicle Tıp Dergisi 2009

- Atabeyoğlu, C, 1990. Dağcılık ve Kayak Tarihi, T.S.V Yayınları, Ankara.
- Ateş, B. 2014. Kayaklı Koşucularda Altı Haftalık Tekerlekli Kayakla Yapılan İnterval Tırmanış (UPHILL) Antrenmanlarının Bazı Seçilmiş Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, SBE, Doktora Tezi, Ankara, 2014.
- Atik M. Serbest Güreşte Teknik Taktik Kompleler. Ankara: Dizevi Baskı Evi; 1973
- Atkinson JW. The mainstream of achievement oriented activity. Motivation and achievement, New York: Halstead, 1974: 13-41.
- Bacon T 1989. The planning and integration of mental training programs, Sports: Sci. Period. Res. Technol. Sport. 10(1):1-8. Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep
- Başer E. Futbolda Psikoloji ve Başarı. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1996.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. 2009. Sporda Performans Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim Dergisi, 16-24.
- Biçer T. 1998. Doruk Performans. (2. Baskı), İstanbul: Beyaz Yayınları
- Biçer, D. 2018. Yaşamda ve sporda doruk performans, Başarının zihinsel dinamikleri. İstanbul: Beyaz Yayın
- Böke. S. 2018 Elit güreşçi ve futbolcuların başarı motivasyonunun farklı değişkenler açısından incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi.
- Brewer BW. 2009. Introduction. In: Sport Psychology. Ed: Brewer BW., WileyBlackwell, Chichester, UK, 1-7.
- Brislin, Richard W, KABIGTING, Florencio, MACNAB, Brent, ZUKIS, Bob, WORTHLEY, Reginald 2005, Evolving Perceptions of Japanese Workplace
- Burke, W. 1987. Warner Organizational Development. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company,
- Burns, K. 2010. Winter Olympic Sports Biathlon, Cross Country Ski, Jumping and Nordic Combined. Crabtree Publishing Company, Canada.
- Burton D, Raedeke T. (2008). Sport Psychology For Coaches. (1st. Edition), USA Human Kinetics.
- Burton, D (1993). Goal Setting In Sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds), Handbook of Research On Sport (Pp. 467 -491). New York: Macmillan

- Buzan, T. Harrison, J., & Hobbs, M. 2009. Brain Training: Boost Memory, Maximize Mental Agility, and Awaken Your Inner Genius.
- Bülent Miçoogulları, Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, SelfConfidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 9 (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, ve ark. (2012): Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara.
- Cankurtaran. Z. 2021. İmgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordama gücü. İstanbul gelişim üniversitesi lisansüstü eğitim enstitüsü. Yüksek lisans tezi. İstanbul.
- Cengiz, R. 2016. Sporda iletişim., Yetim, A., Cengiz, R. (Eds). Sporda etkili iletişim. (Birinci Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi,
- Cimnastik Erkek Takımı Örneği) Yer Bilgisi: Celal Bayar Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans tezi Manisa.
- Cox RH. Coping and intervention strategies used in sport. Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. NY New York; McGraw-Hill; 2012. p.213-42.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. 1998. Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda. (Ed), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology
- Çalışkan, G. (2001). Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Çelik, A. 2011. Spor Kulüp Yöneticilerinin Çatışmayı Yönetme Stratejilerinin Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Motivasyon Düzeyleriyle İlişkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Çetin, E, Yarım, İ. 2006. Kayaklı Koşu Antrenman Bilgisi. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Çoban, T. 2012. Temel Spor Eğitimi. Milli Eğitim Basımevi, Ankara 2012
- De voe, Sanford E. ve IYENGAR, Sheena S. 2004, Managers' Theories of Subordinates: A Cross-Cultural Examination of Manager Perceptions of

Motivation and Appraisal of Performance, Organizational Behavior and Human Decision Processes, Vol: 93, pp. 47-41.

Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Adana: Nobel Kitapevi. 2. Baskı.

Downing, j. J. 2003. The Effects of Training on Upper Body Power in Female Cross-Country Skiers, Doctoral Dissertation. Oregon State University, Philosophy in Human Performance, Oregon, 30-31

Duman. N. 2018 Sporcularda başarı motivasyonu ve özerk benlik yönetimi ilişkisinde antrenörün sporculara yönelik öğretimsel liderlik davranışlarının rolü. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü spor yöneticiliği anabilim dalı. Yüksek lisans tezi.

Ekşi, H. 2001. Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Üzerindeki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa

Erdem, K. (2005). Futbolda kenar yönetimi yönetsel beceriler strateji taktik. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları,14.

Eren E. Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi. Cilt 5, Beta Yayınları, İstanbul, 1998.

Ercan, H.Y. (2013). Spor ve egzersiz psikolojisi. Ankara: Nobel Yayın.

Erman ve ark (2004) Spor Yapma Düzeylerinin Sürekli Kaygı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, The TSSA 8. International Sports Sciece Congress.

Ersari, G. ve Naktiyok, A. 2012. "İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü/Role of Stress Fighting Tecniques in Internal and External Motivation of Employees." Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 16, Sayı: 1,

Feltz, D. L. 1988, Self Confidence and Sport Performance, Exercise and Sports Science Reviews, 16, 423-458.

Field, A. (2013). Discovering statistics using IBM SPSS statistics. sage.

Gerçek, A. 2017. Futbol kulüplerindeki sporcu, antrenör ve yöneticilerin kulüp ortamı iletişim düzeylerinin incelenmesi ( Bölgesel Amatör Ligi 3. Grup Örneği ) Yüksek lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Giambatista, R. C. 2004. A longtudinal study ol leader life cycles in the NBA. Leadership Quarterly,

Gill, DL. (1986). Psychological dynamics of sport, Champaign: IL, Human Kinetics Publishers.

Goffman, E. 2014. Damga. Ankara: Heretik Yayıncılık.

Gökçe, B.,& Çelebi, S. 2015. Fen Bilgisi Öğretmeni Adaylarının Tartışmacı Metinlerinde Düşünceyi Geliştirme Yolları. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,

Gümüş A. Güreşte Teknik Taktik. İstanbul: Kurdiş Matbaası; 1995.

Güzel P. Özbey S., Atalay Noordegraff M. (2012). Olimpik eğitimin yaygınlaştırılmasında üniversite oyunlarının etkileri. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 9(1), p:298. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Hacettepe Üniversitesi 6.Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı (s. 221- 222). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Harris D.V. Harris B.L., 1984Sports Psycho-logy: Mental Skills for Physical People;Newyork, N.Y: Leisure Press, 82, 90.

Horn, T. 2008. Coaching effectiveness in the sport domain. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology, 3rd ed. (pp. 239-267). Champaign, IL: Human Kinetics

Horne, T.,& Carron, A. 1985. Compatibility in Coach-Athlete Relationship. Journal of Sport Psychology , 3 (7): 137–149.

<https://www.fischersports.com/nordic/ski>: Erişim tarihi 27 Mart 2022.

<https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/cross-country-documents>: Erişim tarihi 25 Mart 2022.

<https://www.fischersports.com/> : 30 Nisan 2022

<https://www.swixsport.com/en> : 30 Nisan 2022

<https://www.tkf.org.tr> : Erişim tarihi 15 Nisan 2022

İmam Gazalî, Bana Arkadaşını Söyle, İlke Yayınları, İstanbul, 2002, s. 127.

İnal, A. N. 2000. Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş (Üçüncü Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi,

Jowett S, Cockerill M. Olympic medallists' perspective of the athlete–coach Relationship. Psychology of Sport and Exercise. 2003

- Jowett S, Meek A. The coach–athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*. 2000
- Jowett S, David L. *Social Psychology in Sport*. US. Human Kinetics, Inc; 2007.
- Kalkavan, A., Bayraktar, C., & Çelik, M. (2019). Doğa sporu antrenörlerinin etkili iletişim becerilerinin incelenmesi (Rize ili örneği). 3. Uluslararası Avrasya spor, eğitim ve toplum kongresi. Mardin
- Kapan. S. 2001. Elit artistik cimnastikçilerin kişilik özelliklerinin araştırılması (Artistik Cimnastik Erkek Takımı Örneği) Yer Bilgisi: Celal Bayar Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans tezi Manisa.
- Karabulut, C. S. (2000). Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi 6.Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı (s. 221- 222). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Karac, H. 2017. Düşük Dayanımlı Betonun Elastisite Modülünün Belirlenmesi ve Ryteie İle Yapılan Risk Değerlendirmesine Etkisi. *Journal of The Faculty of Engineering & Architecture of Gazi University*,
- Karageorghis, I.C. and Terry, C.P. 2015. Spor psikolojisi. E, Demir (Çev.), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karagüven, H. (2012). Akademik Motivasyon Ölçeğinin Türkçe’ye Adaptasyonu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 4, 2599-620.
- Karasar, N. Bilimsel araştırma yöntemleri, Nobel Yayınları. Ankara; 2005.
- Kavas, E. T. (2018). Voleybolcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Araştırılması. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ulucan H, Bahadır Z. Haltercilerin Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2011, 5:2.
- Koçel, T. (2005), İşletme Yöneticiliği. 10.Basım, Arıkan Yayınevi, İstanbul.
- Kıyıcı, F., (2006). Sürat Egzersizleri Sonrası Serum Süper Oksid Dismutaz Kataloz ve Malleoldehit Düzeylerinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık

- Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum,.
- Konter E, 2003. Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler. Ankara, Dokuz Eylül yayınları, s. 7, 31, 32, 37.
- Konter E. Bir Lider Olarak Antrenör. İstanbul: Alfa Yayınları; 1996
- Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006.
- Konter E. Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler. Dokuz Eylül Yayınları, s.7-37, İzmir; 2003.
- Korkut F. Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık, 2004.
- Koruç Z, (2002) Sporda Self Determinasyon Kuramı, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 279-285, Antalya.
- Kristiansen, E., Roberts, G. S. & Abrahamsen, F. E. 2007. Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18(4):526-38
- Kuter E, Öztürk F. Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1997
- Kuzgun Y, 2009 “Meslek Seçiminde Kararsızlık”, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/520/6529.pdf> (19.07.2009)(Meslek Seçimi), s. 220.
- Laurie, W. A. & Brown, D. (1990). Population biology of marine iguanas (*Amblyrhynchus cristatus*). III. Factors affecting survival. Journal of Animal Ecology, 59, 543-566.
- Leffingwell, Thad & Durand-Bush, Natalie & Wurzbeger, D. & Cada, P.. (2005). Psychological assessment.
- Lerner H. Öfke Dansı. (Çeviren: Sinem Gül). Varlık Yayınları, İstanbul, 2015
- Liderlik Davranış Analiz ve İletişim Beceri Düzeyleri Doktora Tezi. Ankara, Gazi. Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Mageau A, Vallerand AJ. The coach–athlete relationship: a motivational model, Journal of Sports Sciences 2003

- Malina R M. Ribeiro B. Aroso J. Cumming SP. ‘Characteristics of youth Soccer Players Aged 13-15 Years Classified By Skill Level’, Br J Sports Med, 2007; 41:290- 295. J. Cumming SP. ‘Characteristics of youth Soccer Players Aged 13-15 Years Classified By Skill Level’, Br J Sports Med, 2007; 41:290- 29
- Malina R.M., Ribeiro B., Aroso J., Cumming S.P., ‘Characteristics of youth Soccer Players Aged 13-15 Years Classified By Skill Level’, Br J Sports Med, 2007; 41:290-295. 65. Brewer BW. 2009. Introd
- Martens R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. 1st. Edition, Human Kinetics, USA.
- Martens, R. 1998. Başarılı antrenörlük. (Çev. T. Büyükonul). İstanbul: Beyaz Yayınları,77.
- Miçooğulları BO 2013. Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players; Middle East Technical University, Social Science Faculty, Physical Education & Sport Department, Unpublished Doctoral Degree Dissertation, Ankara.
- Mottaz J. Clifford (1985), The Relative Importance of Intrinsic and Extrinsic Rewards as Determinants of Wok Satisfaction, The Sociological Quarterly, Vol: 26, No: 3, pp.365-385
- Mungan S. Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1995.(167).
- Murray, H.A. (1938). Explorations in Personality. Oxford University Press, New York. In McClellan, D., et al. (1982). Leadership Motive Pattern and Long-Term Success in Management. Journal of Applied Psychology, 67(6), 737-743.
- Murru C. E, Kathleen MG. 2010. Imagining the possibilities: The effects of a possible selves intervention on self-regulatory efficacy and exercise behavior. JSEP, 32:537-554.
- Nideffer, R.M.,& Sagal, M. (1998). “Concentration And Attention Control”. In J.M. Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance (3rd Ed.,Pp.296-315). Mountainview, CA: MayfieldMurphy& Jowdy,1992). Orlick, T.,& Partington, J. 1988. “Mental Links To Excellence”. The Sport Psychologist, 2, 105-13

- Nihat Erdoğmuş, Kariyer Geliştirme Kuram ve Uygulama, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003 (Kariyer), ss. 1-2.
- Norstrud, H., 2008. Cross-country skiing, in CSIM international centre for mechanical sciences. Springer Wien Publications, New York.
- Orlick, T.,& Partington, J. 1988. “Mental Links To Excellence”. The Sport Psychologist, 2, 105-130.
- Özbaydar S. 1983. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özkalp E. Davranış bilimlerine giriş. s. 332, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1997.
- Pişkin, E. A. (2021). Rize’de Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Okul Takımı Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi SBE.
- Poczwadowski A, Barott JE, Henschen KP. The athlete and coach: their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. International Journal of Sport Psychology.2002
- Ravizza, K. (2001). Reflections and insights from the field on performance-enhancement consultation. In. G. Tenenbaum (Ed.), The practice of sport psychology (pp. 197-215).
- Recepoğlu, E. 2011. Öğretmen algılarına göre okul müdürlerinin mizah tarzları ile öğretim liderliği davranışları ve okulun örgütsel sağlığı arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Riemer H, Chelladurai P. Leadership and satisfaction in athletics. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1995
- Robert Weinberg, vd., “Collegiate Coaches’ Perceptions of Their Goal-Setting Practices: A Qualitative Investigation”, Journal of Applied Sport Psychology, 2001, 13, 374-398, s. 376.
- Roberts R, Callow N, Hardy L, Markland D, Bringer J. 2008. Movement imagery ability: Development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. JSEP, 30:200-221.

- Rocchi M, Pelletier L, Desmarais P. The Validity of The Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in Sport. *Measurement in physical education and exercise science*, , 21: 15-25. 2017.
- Rusko, H. 2003., Cross Country Skiing. Black well Publising Company, Oxford UK.
- Ryba, T., Stambulova, N., & Wrisbeg, C. 2005 The Russian origins of sport psychology : A translation of an early work of A.C. Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17. 156-169.
- Sagar, S. S., & Jowett, S. 2012. Communicative acts in coach–athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication*, 76, (2), 148-174.
- Sage GH. Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach. Addison-Wesley Pub. Co. 1971
- Samur, G.Ü. ve Samur, S. (2017). Sporda stres yönetimi ve teknikleri. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Schunk D, Pintrich P, Meece J. Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. 2008
- Seabourne, T.G., Weinberg, R.S., Jackson, A. and Suinn, R.M. 1985. Effect of Individualized, Nonindividualized, and Package Intervention Strategies on Karate Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 7(1), 40-50.
- Sevim, Y. 2002. Antrenman bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,
- Sevim, Y. 2003. Antrenör eğitim ilkeleri. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sevim Y. Antrenör Eğitim İlkeleri. Ankara: Nobel Yayınevi; 2006.
- Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E., ve Sunay, H. 2001. Antrenör eğitimi ve ilkeleri. Ankara: Gazi Kitabevi,
- Simons HD, Van Rheenen D, Covington MV. 1999: Academic motivation and the student athlete. *Journal of College Student Development*,
- Smith A. L, Ntoumanis N, Duda J. L, Vansteenkiste M. 2011. Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *JSEP*, 33: 124-145.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. 1995. Development And Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport-Specific Psychological

- Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport&Exercise Psychology, 17, 379-398.
- Smith R ve Christensen D (1995) Journal Of Sport&ExercisePsychology, 1995.17.399415 1995 Human Kinetics Publishers, Inc
- Smith, R.E.,Schutz, R.W., Smoll, F.L., &Ptacek, J.T. (1995). Development And Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport -Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory -28. Journal of Sport&Exercise Psychology, 17, 379 -398.
- Spiller, H. J. 1975. Die ergenschaften des spitzenrainers und seine ausbildung. Frankfurt: Leistungssport,
- Stoggl, T.Lindinger, S., and Muller, E., 2007. Analysis of a simulated sprint competition in classical cross country skiing. Scandinavian Journal of Medicine & Science Sports, 17(4), 362-372
- Suinn R. (1986). Seven Steps to Peak Performance, The Mental Training for Athletes. 1st. Edition, Hans Huber Publishers, Toronto.
- Suinn, R. 1996. Zihinsel antrenman kılavuzu yüksek verim için 7 aşama. T. Bağırhan (Çev.), Ankara: Sporsal Kuram Dizisi
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tanyeri, Y., (2000). Kayak Alp Disiplini, S;1,2,3, Erzurum,.
- Tanyeri Y: *Kayak Alp disiplini*,1.baskı. Erzurum, Bakanlar Matbaacılık,1-4,6-12.1987
- Tenenbaum, G., Eklund, R., & Kamata, A. 2011. Measurement in sport and exercise psychology. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Terzioğlu, A.E. 1992. Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı", Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi; 2, 2, İstanbul.
- The TSSA 8. International Sports Sciece Congress.
- Tiryaki Ş. Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama. 1. Baskı, Eylül Yayınevi, İstanbul, 2000.

- Tiryaki, Ş., Gödelek E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Ankara: Bağırhan,
- Tutko T, Richards W.J. Psychology of Coaching. Boston; 1971
- Türkmen, M. (2005). Profesyonel ve Amatör Erkek Futbolcuların Sporda Başarı Motivasyonu Ve Başarı Gereksinimleri Düzeyi Belirlemek. Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ulucan H, Bahadır Z. Haltercilerin Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 2, 2011 Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences Vol 5, No 2, 2011
- Ulukan, H. 2012. İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman. Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü spor yöneticiliği anabilim dalı. Yüksek lisans tezi.
- Voss, T. 2000. Lider yöneticilik (Birinci Baskı) (çev. M. Zaman). İstanbul: Hayat Yayınevi,
- Weinberg R, Gould D. 2003. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 3rd. Edition Human Kinetics, USA.
- Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology, Human Kinetics, 2015
- Weinberg, R., & Gould, D. 2015. Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. M, Şahin & Z. Kuruç (Ed.), Psikolojik beceri antrenmanına giriş (D. Durdubaş, Çev.) içinde (247- 271). Ankara: Nobel.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetic
- Weinberg, R.S., & Gould, D. 1995. Foundations Of Sport And Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 59-72, 137-160
- Weissensteiner JR, Abernethy B, Farrow D. Examining the development of technical skill in cricket batting. In: Proceedings of the 7th Australasian biomechanics conference. 2009

- Williams J. (Ed), 2006. Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance. 5th. Ed, McGraw-Hill, New York.
- Williams. J.M, & Harris, D.V. 1998. "Relaxation And Energizing Techniques For Regulation of Arousal". In J.M. Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance(3rd Ed.,Pp.219-236). Mountainview, CA: Mayfield.
- Willis, DJ. (1982). Three Scales to Measure Sport Related Motives in Sports. Journal of Sport Psychology, (4); 338-353.
- Wilson, V. E., Peper, E., Schmid, A. 2006. Training strategies for concentration. In Williams, J. N. (ed). Applied sport psychology: personal growth to peak performance, (p. 404-422), (5th ed.), Boston: McGraw
- Wylleman P. Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. International Journal of Sport Psychology. 2000
- Yaman, A. 2017. Toplam Kalite Yönetimi Uygulamaları İle İş gören Motivasyonunun İş Tatmini Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Bir Devlet Hastanesinde Araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi SBE.
- Yarım, İ., 2010. Sekiz Haftalık Tekerlekli Kayak Sprint Antrenmanının Kayaklı Koşucuların Anaerobik Güç, Kuvvet ve Diğer Bazı Parametreler Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, SBE, Doktora Tezi, Ankara, Kasım, 2010.
- Yıldız M, Şenel E. Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği (SKD) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, , 23: 219-231. 2018.
- Yılmaz, İ. (2008). Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analiz ve İletişim Beceri Düzeyleri Doktora Tezi. Ankara, Gazi.
- Yücel, M.G. (2010). Antrenör-Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zorlu E, Doğu G, Yıldız A, Yılmaz B. Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2017; 3(1):24-35

## EKLER

### 1.Kişisel Bilgi Formu

- 1- Eğitim durumu: Ortaöğretim ☐ Lisans ☐
- 2- Yaşınız: 18 ve altı ☐ 19-22 yaş ☐ 23 ve üzeri ☐
- 3- Cinsiyetiniz: Erkek ☐ Kadın ☐ 4- Milli Sporcu Musunuz? Evet ☐ Hayır ☐
- 5- Spor Yapma Yılı? 1-3 yıl ☐ 4-6 yıl ☐ 7 ve üzeri yıl ☐
- 6- Antrenman Yapma Sıklığınız? Haftada 3 ve altı gün ☐ Haftada 4 ve üzeri gün ☐

|    | SPORDA KİŞİLER ARASI<br>DAVRANILAR ÖLÇEĞİ               | Kesinlikle<br>Katılıyorum | Katılıyorum | Kısmen<br>Katılıyorum | Kararsızım | Kısmen<br>kararsızım | Katılıyorum | Kısmen<br>katılıyorum |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-----------------------|------------|----------------------|-------------|-----------------------|
|    | Antrenörü                                               |                           |             |                       |            |                      |             |                       |
| 1  | Bana kendi seçimlerimi yapmamda özgürlük tanır          | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 2  | Kendim için yaptığım seçimleri destekler                | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 3  | İstediği şeyleri kendi tarzında yapmam için baskı yapar | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 4  | Değerli geri bildirimler sağlar                         | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 5  | Gelişim gösterme kapasitemden şüphe duyar               | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 6  | Zorlukların üstesinden gelme yeteneğimden şüphe duyar   | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 7  | Yaptıklarım ile ilgilenir                               | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 8  | Beni tanımak için zaman ayırır                          | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 9  | Benimle iletişim kurmaz                                 | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |
| 10 | Beni umursamaz                                          | 1                         | 2           | 3                     | 4          | 5                    | 6           | 7                     |

| <b>SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU<br/>ÖLÇEĞİ</b> |                                                                                                   | <b>Hiçbir<br/>Zaman</b> | <b>Çok az</b> | <b>Bazen</b> | <b>Oldukça<br/>fazla</b> | <b>Her<br/>zaman</b> |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------------------|----------------------|
| <b>1</b>                                        | Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar                                       | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>2</b>                                        | Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum                                    | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>3</b>                                        | İyi oyun çıkarmak heyecan veriyor                                                                 | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>4</b>                                        | Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar                                             | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>5</b>                                        | Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum                                           | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>6</b>                                        | Takım lideri olmaktan hoşlanırım                                                                  | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>7</b>                                        | Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum           | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>8</b>                                        | Yeteneklerimi geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>9</b>                                        | Sporda başarılı olmayı istiyorum                                                                  | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>10</b>                                       | Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim                                             | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>11</b>                                       | Maç sırasında maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır                  | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>12</b>                                       | İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir                                                   | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>13</b>                                       | Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum                                       | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>14</b>                                       | Birisi hakkında, maç hakkında konuşurken heyecanlanırım                                           | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>15</b>                                       | Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum                            | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>16</b>                                       | Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum                                             | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |
| <b>17</b>                                       | Başarıya açılan yol şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer                                       | 1                       | 2             | 3            | 4                        | 5                    |

| <b>PSİKOLOJİK BECERİ DEĞERLENDİRME ANKETİ</b> |                                                                                                                | <b>Hemen<br/>hemen hiç</b> | <b>Bazen</b> | <b>Sık sık</b> | <b>Hemen hemen<br/>her zaman</b> |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| <b>1</b>                                      | Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımı ilgili özel hedefler belirlerim.                                    |                            |              |                |                                  |
| <b>2</b>                                      | Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm |                            |              |                |                                  |
| <b>3</b>                                      | Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir                                    |                            |              |                |                                  |
| <b>4</b>                                      | Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım                                              |                            |              |                |                                  |
| <b>5</b>                                      | İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir                                                       |                            |              |                |                                  |
| <b>6</b>                                      | Dikkat dağınık unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz                                  |                            |              |                |                                  |
| <b>7</b>                                      | Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim                                  |                            |              |                |                                  |
| <b>8</b>                                      | İşler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar                                    |                            |              |                |                                  |
| <b>9</b>                                      | Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim                                       |                            |              |                |                                  |
| <b>10</b>                                     | Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.                                      |                            |              |                |                                  |
| <b>11</b>                                     | Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm                                                            |                            |              |                |                                  |
| <b>12</b>                                     | Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum                                        |                            |              |                |                                  |

## ÖZGEÇMİŞ

| Kişisel Bilgiler       |  |
|------------------------|--|
| Adı Soyadı             |  |
| Doğum Yeri ve Tarihi   |  |
| Eğitim durumu          |  |
| Lisans Öğrenimi        |  |
| Yüksek Lisans Öğrenimi |  |
| Bildiği Yabancı Diller |  |
| Bilimsel Faaliyetler   |  |
| İş deneyimi            |  |
| Çalıştığı Kurumlar     |  |
| İletişim               |  |
| E –Posta Adresi        |  |
| Mezuniyet Tarihi       |  |