



T.C.

**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı**

**KICK BOKS SPORCULARININ PSİKOLOJİK BECERİ
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

**Hayati Burak AKAY
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ali Dursun AYDIN**

Burdur, 2024

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**KICK BOKS SPORCULARININ PSİKOLOJİK BECERİ
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

Hayati Burak AKAY
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ali Dursun AYDIN

Burdur, 2024



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 26.11.2024 tarih ve 543/12 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 6/12/24 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Hayati Burak AKAY'ın "Kick Boks Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : Prof. Dr. Ali Dursun AYDIN

ÜYE : Prof. Dr. Kadir PEPE

ÜYE : Doç. Dr. İbrahim Kubilay TÜRKAY

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[X] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

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

İmza

Hayati Burak AKAY

12.12.2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimi süresince tecrübesiyle destek ve yardımlarını gördüğüm danışmanım Prof.Dr. Ali Dursun AYDIN'a, hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olan sevgili aileme ve hayat arkadaşım Kevser TAŞTEMEL AKAY'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.



Kick Boks Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Hayati Burak AKAY

ÖZ

Araştırmanın amacı, kick boks sporcularının psikolojik beceri düzeylerinde; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yaşı ile milli sporculuk durumu değişkenlerine göre anlamlı bir fark oluşup oluşmadığını belirlemektir. Araştırma tarama (survey) modeli ile oluşturulmuştur. Araştırma evreni, İstanbul, Ankara, İzmir, Samsun ve Balıkesir illerinde aktif sporculuk yaşamına devam kick boks sporcularından oluşmaktadır. Araştırma örneklemini, bu sporcular arasında çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 69'u kadın 150'si erkek toplamda 219 kick boks sporcusundan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen, Erhan ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Sporcuların Psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği" ve araştırmacının oluşturduğu "Katılımcı Formu" ile toplanmıştır. Verilerin analizi, IBM SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde, Levene, Mann Whitney U, Post Hoc Bonferroni, ANOVA, Shapiro Wilk, Kruskal Wallis ile Bağımsız Örneklem T testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, kick boks sporcularının cinsiyet değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Yaş değişkeninde, alt yaş grubundaki sporcuların psikolojik beceri düzeyleri toplam puanlarının, büyük yaş grubu sporculara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeninde, Endişelerden Kurtulma, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutları ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmemiştir. Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, lisansüstü ve ilkokul mezunu sporcular arasında lisansüstü sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Spor yaşı değişkeni analizinde, Güven ve Başarı Motivasyonu, Konsantrasyon, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutları ile ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Milli sporcu olma durumuna göre, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Konsantrasyon alt boyutları ile "SPBD" ölçeği genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Milli sporcu olan kişilerin puanları olmayan kişilerin puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kick Boks, Psikolojik Beceri Düzeyleri, Spor Psikolojisi

Sayfa Adedi : 72

Danışman : Prof. Dr. Ali Dursun AYDIN

**Investigation of Psychological Skill Levels of Kick Boxing Athletes According to
Various Variables
(Master Thesis)**

Hayati Burak AKAY

ABSTRACT

The aim of the study is to determine whether the psychological skill levels of kickboxing athletes differ significantly according to the variables of gender, age, education level, national athlete status and sport age. Scanning (Survey) model was used in the study. The study group of the research consisted of 219 athletes, 69 of whom were female and 150 of whom were male, between the ages of 18-45, who participated in competitions in the senior category of kickboxing in İstanbul, Ankara, İzmir, Samsun and Balıkesir. The data of the study were collected with the “Scale for the Evaluation of Athletes' Psychological Skills” developed by Smith et al. (1995) and adapted into Turkish by Erhan et al. (2005) and the “Personal Information Form” developed by the researcher. The analysis of the data was carried out with “IBM SPSS 25” program. Levene, Mann Whitney U, Post Hoc Bonferroni, Shapiro Wilk, Independent sample T test, Kruskal Wallis and ANOVA tests were used to analyze the data. When the results of the research are analyzed, psychological skill levels of kickboxing athletes show significant difference according to gender variable. According to the age variable, it was determined that the total scores of the psychological skill level of the older age group athletes were higher than the athletes in the lower age group. There were no statistically significant differences between the sub-dimensions of Goal Setting and Mental Preparation, Ability to Perform Well Under Pressure, Relief from Worries and the total scale scores according to the age variable. When the educational status variable was examined, a statistically significant difference was found between athletes with primary school graduates and athletes with master's degrees. In the analysis of the sport age variable, statistically significant differences were observed between the Ability to Cope with Difficulties, Concentration, Confidence and Achievement Motivation sub-dimensions and scale total scores. Statistically significant differences were found between Concentration, Confidence and Achievement Motivation, Goal Setting and Mental Preparation dimensions and total scores of the Scale for Assessing Athletes' Psychological Skills according to the status of being a national athlete. It was concluded that the scores of national athletes were higher than the scores of non-national athletes.

Key Words : , Kick Boxing, Psychological Skill Levels, Sport Psychology

Page Number : 72

Supervisor : Prof. Dr. Ali Dursun AYDIN

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Alt Problemler.....	2
1.4. Araştırmanın Amacı.....	2
1.5. Araştırmanın Önemi.....	2
1.6. Sınırlılıklar	3
BÖLÜM II.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Kuramsal Çerçeve	4
2.1.1. Spor Kavramı.	4
2.1.2. Sportif Performans.	5
2.1.3. Spor Psikolojisi.	6
2.1.4. Psikolojik Beceriler.....	7
2.1.4.1. Psikolojik Becerileri Oluşturan Faktörler.	8
2.1.5. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanlarının Önemi	9
2.1.6. Sporda Psikolojik Beceri ve Zihinsel Antrenman Çalışmaları	10
2.1.6.1. Hedef Belirleme	10
2.1.6.2. Değişirme (Swish) Tekniği	11
2.1.6.3. Otojenik Antrenman.....	12
2.1.6.4. Derinleşen Gevşeme	15
2.1.6.5. Solunum Alıştırması.....	15
2.1.6.6. Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Antrenmanı.	16
2.1.7. Dövüş Sporları.	17

2.1.8. Kick Boks Sporü.	17
2.1.9. Kick Boks Disiplinleri.	18
2.1.9.1. Ring Stilleri.	18
2.1.9.1.1. Full Contact.	18
2.1.9.1.2. Low Kick.	19
2.1.9.1.3. K-1 Rules.	19
2.1.9.2. Tatami Stilleri.	19
2.1.9.2.1. Point Fighting.	19
2.1.9.2.2. Light Contact.	19
2.1.9.2.3. Kick Light	19
2.1.9.2.4. Müzikli Form.	20
2.2. İlgili Araştırmalar.....	20
BÖLÜM III	23
YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Modeli	23
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	23
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.4. Verilerin Analizi.....	25
BÖLÜM IV	26
BULGULAR VE YORUM.....	26
4.1. Katılımcıların Demografik Niteliklerine Göre Dağılımı.....	26
4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlara Göre Dağılımları ve Güvenilirlik Analizleri	27
4.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler	28
4.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..	31
4.5. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..	32
4.6. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..	33

4.7. Katılımcıların Spor Yaşına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması..	35
4.8. Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
BÖLÜM V	38
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	38
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	38
5.2. Öneriler	43
KAYNAKLAR	45
EKLER.....	53
Ek-1. Uygulanan Ölçek.....	54
Ek-2. Etik Kurulu Onay Formu.....	57
ÖZGEÇMİŞ	58

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Kick boks Müsabaka Kategorileri.	18
Tablo 2. İç Tutarlılık Katsayısı, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	24
Tablo 3. Katılımcıların demografik niteliklerine göre dağılımı.....	26
Tablo 4. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutlarının toplam puanlara göre dağılımları ve güvenilirlik analizleri.....	27
Tablo 5. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutları toplam puanları arasındaki ilişkiler.....	28
Tablo 6. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutları toplam puanlarının karşılaştırılması 31	
Tablo 7. Katılımcıların yaş gruplarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutları toplam puanlarının karşılaştırılması 32	
Tablo 8. Katılımcıların eğitim durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutları toplam puanlarının karşılaştırılması 33	
Tablo 9. Katılımcıların spor yaşına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutları toplam puanlarının karşılaştırılması 35	
Tablo 10. Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutları toplam puanlarının karşılaştırılması	36

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekiller</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Johannez Schultz fotoğrafı.....	12
Şekil 2. Otojenik antrenman için örnek duruş pozisyonları.....	13
Şekil 3. Otojenik antrenman için örnek duruş pozisyonları.....	14
Şekil 4. Ring stili müsabaka.....	19
Şekil 5. Tatami stili müsabaka.....	20



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsan biyo-psiko-sosyal bir canlıdır. Fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan ayrılmaz bir parçadır. Sportif performans da insanın eylemlerinden birisidir. Temel unsurların müşterek olarak ele alınarak çalışmaların planlanması sonucunda sportif performans hususunda istenilen seviyelere ulaşmak mümkün olmaktadır. Sportif performans, insan eyleminin bir ürünü olarak bütün halinde ele alınmaktadır. Bu bütün içerisinde spor psikolojisi de varlığını göstermektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Spor psikolojisi varlığını yaklaşık olarak 2 asırdır sürdürmektedir. Spor psikolojisi ve performans araştırmaları ise 1830 tarihinde varlığını göstermiş ve 19. yüzyılın ikinci yarısında hız kazanmıştır. Kavramsal olarak spor psikolojisinin varlığını göstermeye başladığı dönemle birlikte psikoloji biliminin spor ile olan bağlantısı kavranmaya çalışılmıştır. İlerleyen dönemlerde ise psikolojik testlerin varlığı ve laboratuvarlar çalışmaları alanda boy göstermiştir (Ersöz, 2022). Yapılan çalışmalar, başarılı sporcuların kendilerini daha az başarılı olan akranlarından ayıran bir dizi psikolojik beceriye sahip olduklarını göstermektedir. Bu bağlamda başarılı sporcuların, düşük performans gösteren akranlarına göre daha iyi konsantrasyona, daha yüksek özgüven seviyelerine, daha düşük kaygı seviyelerine, daha doğal görev odaklı düşüncelere sahip olduklarını ve rekabet stresiyle daha iyi başa çıktıklarını, daha olumlu imgeler kullandıklarını, rekabet ve performans değerlendirmesi için daha gelişmiş planlara sahip oldukları göstermektedir (Janelle & Hillman, 2003). Spor psikolojisi farklı kişiler için farklı anlamlar ifade edebilmeli ve herkese hitap edecek kadar esnek olmalıdır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemini, “Kick Boks sporcularının psikolojik beceri düzeyleri çeşitli değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?” sorusu oluşturmaktadır.

1.3. Alt Problemler

Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Sporcuların psikolojik becerileri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Sporcuların psikolojik becerileri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Sporcuların psikolojik becerileri eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Sporcuların psikolojik becerileri spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Sporcuların psikolojik becerileri milli sporcu olma değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, kick boks sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu kapsamda elde edilecek sonuçlar ile kick boks sporcularının performanslarını geliştirmeye yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlamak amaçlanmıştır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Psikolojik testlerin sporculara uygulanması, bireylerin sportif performanslarındaki zayıf ve güçlü özelliklerini tespit etmeye imkan sağlayarak uygulayıcıların tespit edilen eksiklikler üzerine çözümler üretmesini olanaklı hale getirmektedir. Sporcuların başarısında fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerin de etkili

olduğu kabul gör÷lmektedir. Özellikle büyük müsabaka olarak adlandırılan, branşında başarılı ve yüksek teknik seviyelerine ulaşan sporcular arasında yapılan müsabakalar özünde “psikolojik“ karşılaşmalardır (Taylor & Wilson, 2005). Psikolojik performansın esaslarına hâkim bir eğitici ve bu minvalde çalışan sporcular başarıya bir adım daha yaklaşmaktadır. Bu çalışmanın, sporcuların performanslarını etkileyen değişkenleri daha iyi anlayabilme, yorumlayabilme ve sportif performanslarının gelişimine yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Araştırmada kick boks sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin mevcut durumlarını tespit etmek amacıyla 18 yaş ve üzeri sporcular ile çalışılmıştır. Dolayısıyla araştırma, kick boks branşında büyükler kategorisinde müsabakalara katılan 18 – 45 yaş arasındaki sporcular ile sınırlandırılmıştır.
2. Uygulanan ölçekteki maddeler ile sınırlandırılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Spor kavramı. Tüm toplumlar çeşitli kurumlardan oluşmaktadır. Toplumlarda, ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkan (sağlık, spor, aile, eğitim), toplumların işleyişini tasarlayan temel toplumsal kurumlar mevcuttur. Temel toplumsal kurumlardan birisi de spordur (Kaplan ve Akkaya, 2014).

Türk Dil Kurumuna göre Spor, ‘*Bedeni geliştirmek amacıyla belirli kurallara göre kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen hareketlerin tümü*’ olarak tanımlanmıştır.

Spor, Dünya’da farklı kültürlere mensup insanları bir arada buluşturan, büyük kitlelere zaman zaman üzüntü, sevinç veya öfke gibi duygular yaşatabilen uluslararası etkiye sahip güçlü bir olgudur. Kişilerin beklentilerine göre spor yapma amacı değişkenlik göstermektedir. Bunlar; sağlığın korunması, sosyalleşme, eğlenceli vakit geçirme veya maddi kazanç sağlamaya kadar çok yönlü olarak ele alınabilir. Geçmişten günümüze toplumlar sporu fiziksel gücü geliştirmek, harbe hazırlanmak ve geleneklerini sürdürme amacıyla canlı tutmuşlardır (Heper, 2012). Spor kavramı, toplumsal özelliklere göre şekil alabilen ve değişimini sürdüren bir formda hayatımızda yer almaya devam etmektedir. İnsanların yaşantılarında pozitif gelişmeler sağlayan spor, ayrıca toplumun da sağlık açısından refah bir seviyeye ulaşmasına katkı sağlamaktadır. Yaşama savaşımdan yılmayan kavi bir toplum oluşturmanın temel ilkelerinden biri de bilinçli spor yapan bireylerden oluşan bir toplum tesis etmektir (Yetim, 2000). Spor, insanların yaşamlarında fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimin desteklenmesi açısından önemli görülmektedir. Bu yönleri nedeniyle insanların hayatını kolaylaştırmasının yanı sıra sağlık açısından da önemli etkileri bulunmaktadır. Spor, insanların hayatında ilk

olarak oyun oynamak, stresi azaltmak, işten uzaklaşmak gibi nedenlerle ortaya çıkmış olsa da gelişme kat ederek günümüzde profesyonel bir alan olarak kendini göstermektedir. Bu anlamda spor politik, ekonomik, barış ve kültürel süreçlerin içinde yer almaktadır. (Dinç, Demirci, Çam, & Sünbül, 2021).

2.1.2. Sportif performans. Sporculuk kavramının ilk çağrışımlarına bakıldığında “performans” terimi ön sıralarda görülmektedir. Performansın değerlendirilmesi genelde “kötü” veya “iyi” olarak yorumlanmaktadır. Sporcunun yalnızca fiziken değil, duygusal ve zihinsel olarak da mücadele gösterdiğinin farkında olmak, sportif performansın daha isabetli değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır (Bozkurt, 2010).

Performans, istenen işin yapılması maksatlı gerçekleştirilen hareketler bütünü olarak tanımlanabilmektedir. Bu kapsamda sportif performans, sporla ilgili bir durumun yerine getirilmesi anında başarıya ulaşmak için gösterilen eforun tamamı olarak anlandırılmaktadır (Günay, Şıktar ve E., Şıktar, 2019).

Sporcunun maddi biçimde fizyolojik, fiziksel, psikolojik ve biyomotorik olarak gösterdiği verim düzeyi sportif performans olarak adlandırılmaktadır (Özal, 2020).

Sporcuları istenilen vakitte hedeflenen performansa ulaştırabilmek spor eğitimcilerinin en önemli amaçlarından birisidir. Sporculara uygulanan antrenman teknik ve yöntemleri; cinsiyet, yaş, kondisyon durumu, uyku verimliliği, doğru beslenme ve spor branşına özel antrenman metotlarını kapsayan etkin bir süreçten meydana gelmektedir (İşler, 2020 akt. Gümüşay, Metin., 2021).

Sportif performansta sonuca etki eden faktörler çeşitli ve çok olduğundan karışık bir yapıya sahiptir. Bu faktörler sporcunun performansına olumlu veya olumsuz etkileri açısından ve oluşum kaynakları da göz önünde bulundurularak içsel ve dışsal faktörler adı altında iki ana başlıkta incelenmektedir:

İçsel faktörler; genel anlamda insanda bulunan, kısmi olarak kalıtsal, zamanla ufak değişikliklere uğrayan ve dışarıdan müdahale edilmesi çok kısıtlı faktörlerdir. Genetik yapı, yaş, cinsiyet, anatomik yapı, zeka, psikolojik düzey, kardiyovasküler fonksiyonlar içsel faktörlere örnek teşkil etmektedir. Bu faktörler çeşitlilik göstermektedir. İçsel faktörleri nesnelleştirme imkânı kısıtlı olduğundan performans

üzerindeki etkilerini hesap edebilmek ve uygulanacak değişiklikleri tamamıyla öngörebilmek neredeyse mümkün olmamaktadır.

Dışsal faktörler; bireyin yaradılışından açığa çıkmayan, dış etmenler vasıtasıyla bireyi etkileyen öğelerdir. Bu öğeler dolaylı yoldan sportif performansa etki etmektedir. İçsel olan faktörlere oranla dışsal faktörler üzerinde daha fazla etkileşim sağlanabilmektedir. Bu faktörlerin birçoğunu yapısından dolayı uygun çalışma ve yöntemler ile geliştirmek veya değiştirmek mümkün olmaktadır. Bu sebeple sportif performansı geliştirmek maksatlı dışsal faktörlerde olumlu değişiklikleri hedeflemek, bireyi daha verimli sonuçlara ulaştıracaktır (Günay, Şıktar ve E., Şıktar, 2019).

2.1.3. Spor psikolojisi. İnsanların davranışları ve zihinsel seviyelerinin bilimsel olarak incelenmesine psikoloji denmektedir. Antik dönemden bugüne beden ve zihin arasındaki bağlantı insanların ilgisini çekmiştir. Antik yunan filozofu Eflatun, bedene yönelik tek taraflı bir jimnastiğin insanı katılaştıracağı, zihinsel olana ve ruha hasım edeceğini savunmuştur. Eğitimin sadece bedene hitap etmemesi gerektiğini, zihnen ve ruhen de çalışmalar yapılması gerektiğini önermiş, felsefi olarak spor psikolojisinin temellerini oluşturmuştur. Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk ise “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” sözüyle zihin ve vücut arasındaki ilişkiye değinmiştir.

Sporcuların başarı durumu incelendiğinde sadece fiziksel özellikler değil psikolojik özelliklerin de başarıda rol oynadığı kabul görülmektedir. (Okudan ve Koca, 2021). Spor psikolojisi, spordaki psikolojik esasları, ilerlemeleri ve etki alanlarını inceler. Spor bilimleri ve psikolojinin bir dalı olan Spor psikolojisi, hem uygulama hem de bilimi kapsamaktadır (Cöhce ve Duygun, 2022). Spor psikolojisi yaklaşımları incelendiğinde; Psiko-fizyolojik, Sosyal-psikolojik ve Bilişsel-davranışsal yaklaşım teknikleri mevcuttur:

Psiko-fizyolojik alan; psikolojik süreçlerin etkileşiminde en kararlı ölçütlerin sporda kalp atım hızı, beyin dalgası grafiği, avuç içi terlemesi ve kas aktivasyonu olduğunu varsayarak bu fizyolojik durumların kullanılmasına değinir.

Sosyal-psikolojik alan; sporda hareket tarzının bireylerin farklı etkileşim alanları ve psikolojik yapıları göz önüne alınarak, içinde bulundukları sosyal çevre ile belirlendiğini varsaymaktadır.

Bilişsel-davranışçı alan; Sporcunun düşünceleri, kendisine olan güveni, stres seviyesi gibi bilişsel ve davranışsal durumlarını inceler ve bunların sporcu performansını ne düzeyde etkilediğine odaklanmaktadır (Biddle ve Mutrie, 2006, akt, Turkay ve Demir, 2021).

Temel hatlarıyla spor, hem bireysel hem de toplumsal bir faaliyet olarak dikkat çekmektedir. Bundan dolayı sporcuların da beden, ruh ve toplumsal yönden incelenmesi doğaldır. Ağırlıklı olarak yirminci yüzyılda spor organizasyonları ile ilgili değişiklikler ve yeni kurallar uygulanmaya başlanması sporculara olan beklentiyi daha yukarı seviyeye çıkarmıştır. Bu kapsamda yapılan yenilikler sporcuları ruhsal ve bedensel olarak daha yukarı seviyeye çıkmalarını gerektirmiştir (Doğan, 2015, akt, Şahinler, Ün, Atasoy, 2019). Antrenör ve sporcuların üst düzey performansı hedeflerken bu sürece etki eden psikolojik etkenlerin varlığını algılaması üzerine, spor psikolojisi alanına ilgi giderek artmıştır (Turkay ve Demir, 2021). Spor psikolojisinin tarihçesi dünyada olduğu gibi Türkiye’de kısa bir öyküye sahiptir. Türkiye’de spor psikolojisinin gelişim süreci, spor bilimlerinde katedilen mesafe ile paralel olarak ilerlemiştir (Bayar, 2011). Yaygın olarak elit seviyedeki sporcuların üst düzey performansa ulaşmalarına destek olmak amacıyla kullanılan spor psikolojisi, aslında geniş bir nüfusa hitap etmektedir. Genç sporcularda, fiziksel veya zihinsel engelli insanlarda, yaşlılar ve rekreasyonel katılımcılar üzerinde uygulanmaktadır (Weinberg & Gould, 2023).

2.1.4. Psikolojik beceriler. Bireyin motivasyonunu yükselten, yeteneklerin açığa çıkmasına olanak sağlayan ve sporcunun başarısına etki eden faktörlerdir. Bu faktörler imgeleme, hedef belirleme, otojenik antrenman, kendi kendine konuşma, düşünceye yön verebilme gibi unsurların yanında bu unsurların zihinde tahayyül edilmesini kapsamaktadır (Okudan & Koca, 2021). Bu beceriler, performansı yüksek seviyeye çıkaran ve motivasyonu güdüleyen faktörleri oluşturmaktadır. Bilhassa elit seviye müsabaka olarak görülen, yüksek fiziki yeterlilik ve üst düzey tekniğe sahip sporcular arasında icra edilen müsabakalar aslında “psikolojik” yönü ağır

müsabakalardır. Bu sebeple psikolojik becerilere hakim olan ve uygulayabilen antrenör ile sporcular başarıya ulaşabilmektedir (İkizler ve Karagözoğlu 1997 akt. Akandere, Aktaş ve Er, 2018).

2.1.4.1. Psikolojik becerileri oluşturan faktörler. Hedef Belirleme:

Arzulanan durumların içsel temsil edilişi, amaçların genel anlamda sonuç, olaylar silsilesi veya süreçler olarak yorumlandığı yer hedefler olarak adlandırılmaktadır (Austin & Vancouver, 1996). Bandura'ya (1997) göre, bireyler yaşamlarını amaçlı düşünce yolu ile etkin olarak kontrol edebilme gücüne haizdir; Bu durum, alt bilinçleri kodlama, bireysel hedefleri belirleme, bilinçaltından amaçlara özel olanı seçebilme ve ihtiyaç duyulmayanı görmezden gelebilme gücünü içermektedir (Locke & Latham, 2002).

Özgüven: Bireylerin spor alanında başarı getirecek yetenekleri hakkında sahip oldukları kesinlik özgüven olarak ifade edilmektedir. Özgüven, spordaki yetenek algısı ve spora duyulan güven düzeyine dayanmaktadır. Bu sebeple rekabet içeren yönelimler, sporcunun belirlediği hedefe ulaşmanın yeterlilik ve başarıyı gösterdiğine olan inancını yansıtmalıdır (Vealey, 1986).

Stres: Stres, insanlarda olumlu veya olumsuz etkileşim gösteren, insanların diğer insanlar ile iletişimlerine etki eden bir olgudur (Güçlü, 2001).

Rahatlama: Müsabakalar esnasında çeşitli değişkenler tehdit algısına yol açabilir ve belirsiz durumlar üzerine sporcuda kaygı durumu ortaya çıkabilir. Kaygı hali, otonom sinir sisteminin uyarılması ile ilişkili olarak öznel bir gerginlik, endişe hissetme ve sinirlilik ile karakterize edilen duygusal bir tepkiler olarak açıklanmaktadır (Pineschi & Di Pietro, 2013). Rahatlama konsepti bireylerin istedik biçimde kaslarını, psikolojik gerginliklerini ve kaygı düzeylerini azaltabilecekleri bir yöntem olarak tanımlanan gevşeme tekniklerini kapsamaktadır. Rahatlama becerilerini iyileştiren sporcular değişken durumlarda bu becerilerinden faydalanabilmektedir. Gevşeme egzersizleri evrensel olarak kabul edilmektedir çünkü güvenli ve uzun süre etkili olduğu belirtilmektedir (Srilekha, Soumendra & Chattopadhyay, 2013).

Odaklanma: Odaklanma dendiğinde akla dikkat ve konsantrasyon gelmektedir. Dikkat, bir hedefe yönelik bilinçli, yoğunlaştırılmış algı anlamında veya bir konu, durum veya olgu üzerine odaklanma süreci olarak ifade edilmektedir. Dikkat durumu verimli ve yüksek seviyede tutulduğunda, başka bir söylemle bireyde maksimum düzeyde odaklanma oluşturulduğunda konsantrasyon meydana gelmektedir (Mesulam, M.M. akt; Türker, Ü. 2022). Çoğu deneyimli sporcu ve antrenör, performansın dengesiz bir eğilimde olduğunu, müsabakada "konsantrasyon" durumunun başarı ve performansa etkisini bilmektedir. Hem müsabakalarda hem de sezon içinde sporcuların performansında düşüşler gerçekleşebilir. Bilinçli olarak çalışma teknikleri uygulandığında tekrar yüksek performans seviyelerine ulaşabilmektedirler (Klinger, Barta & Glas, 1981).

Zihinde Canlandırma: Genel hatlarıyla zihinsel antrenman psikolojide varlığını gösterirken özele inildiğinde uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların zihinsel, duyuşsal ve davranışsal durumlarını iyileştirmede, bu durumlarla ilgili problemlerin sonuca ulaştırılmasında faydalanan yöntemlerdendir. Zihinsel antrenman psikolojik becerilerdendir ve sporcuların performans seviyelerini iyileştirmede rol oynamaktadır. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar neticesinde zihinsel antrenmanın, psikolojik beceriler üzerine ve performans düzeyine olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Zihinsel antrenman, hedeflenen davranışın, fiili uygulama olmaksızın detaylı bir şekilde zihinde tahayyül edilmesi olarak tanımlanır. Ayrıca bireyin fiziksel öğrenme süresini kısaltır, sporcunun duygularını kontrol etmesine destek olur, teknik hataların düzeltilmesinde rol oynar ve sakatlık riskini en aza indirir (Günay, Şıktar ve E., Şıktar, 2019).

Mücadele Planı: Sporcunun mücadele öncesindeki planı, mücadele esnasında uygulayacağı odak plan ve sonrasındaki hareket tarzına yönelik planlama aşamasını içermektedir (Orlick & Partington, 1988).

2.1.5. Sporda psikolojik beceri antrenmanlarının önemi. Psikolojik beceri antrenmanları; motivasyonu devam ettirebilme, gevşeme, stres kontrolü, hedef belirleme, zihinde canlandırma, özgüveni artırma, dikkat ve konsantrasyon kontrolü, düşünce yönetimi gibi becerileri istenilen seviyeye çıkartabilmek maksatlı antrenman uygulamalarını içermektedir. Psikolojik beceri antrenmanlarının antrenörler

tarafından önemsenmemesi sonucunda, sporcunun performans düzeyinde düşüş gerçekleşebilir ve bu durum başarısızlığa neden olmaktadır (Erdoğan, N., Zekioğlu, A. ve Dorak, F., 2014).

Spor faaliyeti başlangıç, uygulama ve sonrası olacak şekilde kapsamlı olarak düşünüldüğünde, faaliyeti gerçekleştiren kişiye etki eden öğrenme, konsantrasyon, algılama, motivasyon, kaygı durumu gibi psikolojik aşamaların iyileştirilmesini amaçlayan çalışmalara “psikolojik antrenman” denmektedir (İkizler ve Karagözoğlu 1997 akt. Akandere, Aktaş ve Er, 2018).

İyi planlanmış psikolojik beceri çalışmaları, genç sporcuların rekabetçi sporlarda kişisel gelişimlerini olumlu yönde destekler ve zihinsel becerilerin kullanımını daha fonksiyonel hale getirerek yaşamlarının diğer alanlarında da gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Sheard & Golby, 2006).

Psikolojik becerileri geliştirmek amacıyla farklı teknikler uygulanmaktadır. Spor psikologlarının çalışmaları incelendiğinde psikolojik becerileri geliştirmek için kullanılan teknikler hakkında farklı görüşler ve fikir ayrılıkları olduğu görülmektedir. Örneğin: Thomans (1990) hedef belirleme ve zihinde canlandırma kavramlarını teknik olarak tanımlamaktadır, Martens (1987) ise bu kavramları psikolojik beceri olarak el alır. Psikolojik becerilerin amaca hizmet eden tekniklerle bir plan ve program çerçevesinde antrenmanlarla geliştirilmesi de psikolojik beceri antrenmanlarının konusu içermektedir (Konter 1998 akt. Akandere, Aktaş & Er, 2018).

2.1.6. Sporda psikolojik beceri ve zihinsel antrenman çalışmaları.

2.1.6.1. Hedef belirleme. Yol haritasının belirlenmesi: Hedefler önce hayal kurarak başlar. Hayaller zihinde canlandırılan ve bireyi motive eden olgular, hedefler ise daha somut olarak bireyi harekete geçiren kavramdır. Hedefleri hayallerden ayıran bir diğer özellik de vakit sınırlamasının varlığıdır. Hedefler: Belirlenen zamanda ulaşılmak istenen seviyeyi temsil etmektedir. Hedef belirleme çalışmalarında zaman miladı belirlenmeli, amaçlar keskin hatlarla ve net olarak oluşturulmalıdır.

Hedeflerin kayıt altına alınması: Kısa veya uzun vadeli hedefler düzenli olarak takip edilmelidir. Amaçlar, anlaşılır bir çizelge oluşturularak gözetlenmelidir.

İhtiyaçların Tespit edilmesi: Başarının elde edilmesi için elbette fedakârlıklar yaparak “çok çalışmak” gerekmektedir. Fakat performansın çok boyutlu yapısı göz ardı edilmemelidir. Sporcunun ve antrenörünün hedefe ulaşma sürecinde performansın hangi ögelerine odaklanması gerektiğini iyi tespit etmesi gerekmektedir.

Sonuçlanan hedeflere yönelik sporcuya geribildirim: Sporcunun gelişimini takip etmek amacıyla gerçekleştirilen faaliyetler düzenli olarak kontrol edilmelidir. Hedeflere ulaşma süreci hakkında istişare etmek, sporcuların öz yorumda bulunmasına ve uzman görüşü alarak motivasyon seviyesini yükseltecektir. Sporculara ilerleme hakkında olumlu geribildirim verilmesi sportif performans düzeyinde iyileştirme sağlayacaktır (Yeltepe, 2012 akt; Sevinç, K. 2022), (Durdubaş, D., Tarihsiz).

2.1.6.2. Değiştirme (Swish) tekniği. Değiştirme tekniği bireyin daha yüksek performansa ulaşması için gerekli davranışın tahayyül edilmesi ve benliğiyle iletişim kurmasına dayanan bir çalışmadır. Değiştirme tekniği çalışmalarında birey zihnen ve fiziken kendini dinginleştirdikten sonra sakın bir ortamda rahat bir şekilde oturarak uygulamaya başlayabilir.

Sporcu kendisinde değiştirmeyi arzuladığı bir davranışı veya durumu zihninde canlandırarak uygulamaya başlar.

Örneğin: Bir kick boks müsabakasında dikkatsiz davranarak nakavt olduğunuzu ve kendinize bu davranışınızdan dolayı ne kadar kızdığınızı hissetmeye çalışabilirsiniz. Bu düşünceyi zihinde net olarak oluşturun.

Şimdi de düzeltmeyi hedeflediğiniz durumun çözümünü veya çözüm için gerekli hareket tarzını zihinde şekillendirin. Örnek olarak; Rakibinizle maç planınızdan kopmadan mücadele ederek final maçını kazandığınızı hayal edin. Oluşturduğunuz bu olumlu senaryoyu zihinde odak dışı olacak şekilde yerleştirin.

Sonraki aşamada net olarak odaklanan olumsuz düşünceyi aşamalı olarak ufaltırken, odak dışı olan gerçekleşmesi hedeflenen senaryoyu netleştirerek tüm zihin ekranına yerleştirin.

Zihninizde canlandırdığınız zaferi daha yoğun hissetmeye gayret ederek pekiştirmeye çalışın (Günay, Şıktar ve E., Şıktar, 2019).

2.1.6.3. Otojenik antrenman. Otojenik çalışmanın temelleri 1920’lerde Johannez Schultz’un Almanya’da Oscar Vogt ile beraber yaptıkları çalışmalar sonucunda gevşeme teknikleri ile ilgili bazı bulgulara erişmeleri sonucunda atılmıştır. İlerleyen dönemde J. Schultz tarafından otojenik eğitim tasarlanmıştır. Bu tasarımda otojenik eğitimde yer alan altı yerleşik teknik bulunmaktadır (Autogenic Therapy, Erişim:24.12.2023) (Howell, 2021).



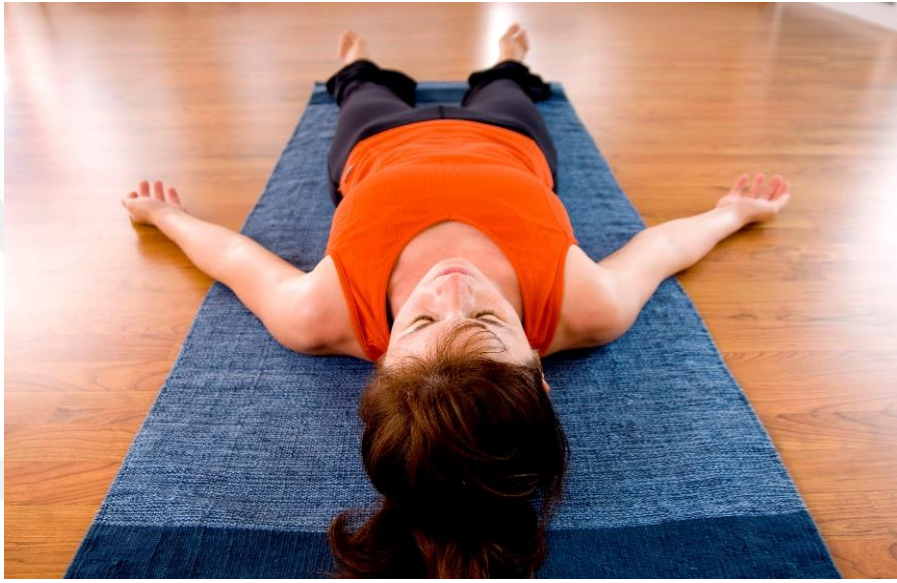
Şekil 1. Johannez Schultz fotoğrafı (autogenictherapy.com.au sayfasından erişilmiştir).

Temel olarak hipnoz alanında icra edilen faaliyetlere dayanan otojenik antrenmanların hedefi, bireyi gevşeterek, ruhsal ve fiziksel ferahlık durumuna getirmektir. Otojenik antrenmanlar; karın bölgesinde ısı hissiyatı, bacaklarda ve kollarda hissedilen ağırlık ve sıcaklık hissi, kontrollü nefes alışverişi, düzenli kalp atışı ve baş bölgesinde serinlik hissi gibi durumlar sonucunda sporcunun zihninde gevşeme sağlayan çalışmalar olarak açığa çıkmaktadır (Yılmaz, 2019). Kendi kendini üreten manasına gelen “otojenik” kavramının ana hedefi, bireyleri beden rahatlatma tepkisini fonksiyonel olarak kullanabilmek için eğitmektir. Bireylere bu bağlamda kaygı, motivasyonu düşüren etkenler ve duygusal tepkiler gibi psikolojik

süreçlerin sevk ve idaresini sağlaması için bu yöntemi kullanmaları öğretilir (Howell, 2021).

Otojenik Antrenman Alıştırmaları: Egzersiz öncesinde birey zihnen ve fiziken kendini dinginleştirmelidir. Kaslar gergin olmamalı ve sakin bir ortamda rahat bir şekilde egzersize başlanmalıdır.

Egzersizleri oturarak ya da sırt üstü yatarak yapabilirsiniz. Daha iyi yoğunlaşmak maksadıyla gözlerinizi kapatmanız önerilmektedir.



Şekil 2. Otojenik antrenman için örnek duruş pozisyonları ([Yoga Nidra – Yoga Directory Canada Community Blog](https://yogadirectorycanada.com/community-blog) sayfasından erişilmiştir).

Düzenli uygulanan otojenik çalışmalar, bireyin bedenini daha fonksiyonel kontrol edebilmesine destek olmaktadır.

Otojenik çalışmalar 10 ile 40 dakika aralığında sürececek şekilde planlanabilir (Blomfield, C. Otojenik eğitim: egzersiz, gevşeme, gevşeme | Ruh sağlığı 2023 (medicinehelpful.com), 2023)



Şekil 3. Otojenik antrenman için örnek duruş pozisyonları ([LA ESPALDA: MALAS POSTURAS COTIDIANAS \(trabajodelaespalda.blogspot.com](http://LA ESPALDA: MALAS POSTURAS COTIDIANAS (trabajodelaespalda.blogspot.com) sayfasından erişilmiştir).

Egzersiz 1 (Ağırlığa neden olmak): Sözlü ipuçları ile kollarda yapay bir ağırlık duygusu oluşturulur. Odak sağ kolda iken birey kendisine “Sağ kolunun ağırlaştığını” telkin eder ve zihninde bu durumu canlandırır. Vücudunuzun diğer bölgelerine odaklanarak da bir ağırlık durumunu geliştirebilirsiniz. Kendinize “Sağ kolum ağır” şeklinde telkinde bulunduktan sonra diğer uzuvlara da sırasıyla uygulama yapabilirsiniz.

Egzersiz 2 (Sıcaklık hissi yaratmak): Rahat bir pozisyon aldıktan sonra kendinize sakince telkin edin, "Karnım sıcak." Vücudunuzu bilinçli olarak ısınma hissine soktukten sonra kan dolaşımınız iyileşecektir. Devamında kendinize "Tamamen sakınım" diyerek rahatlama hissine kapılabilirsiniz.

Egzersiz 3 (Kalp dengesi): Birey dikkatini kalp atışını algılamaya odaklar. Sakin ve rahatlamış bir formda sağ elini kalbinin üstüne yerleştirerek nabzını hissetmeye çalışır. Birey kendine şu telkinde bulunur “Kalp atışım sakin ve düzenli”.

Egzersiz 4 (Nefes üzerine yoğunlaşma): Nefes alış verişine odaklanarak, bilinçli şekilde rahatlama haline erişilir. Ellerinizi açarak avuç içlerinizi göğsünüze yerleştirin ve nefesinizi hissedin. Kendinize şu telkinde bulunun: “Nefes alış verişim düzenli ve gevşemiş durumda”.

Egzersiz 5 (Karın pratiği): Birey rahat bir pozisyonda karın bölgesinin üst kısmında bilinçli olarak sıcaklık hissi oluşturmaya odaklanır. Avuç içlerinizi karın bölgenize yerleştirin ve karnınızda ısı hissi oluştuğunu düşünün. Karnınızda oluşan hafif bir ısının sizi rahatlattığını hayal edin.

Egzersiz 6 (Başta serinlik hissi yaratmak): Birey alnında hafif bir serinlik duyumu geliştirmeye odaklanır. Kendinize şu telkinde bulunun: “Alnım serin”. Bunu tekrarlayın. Her tekrardan sonra alnınızdaki serinliği hissettiğinizi düşünün (Urfa, 2015).

Otojenik egzersizlerde kişi gergin ve hırslı bir formda verim alamaz. Bu çalışmaları yapacak olan birey, tamamen gevşemiş, bulunduğu alan rahatsız edici seslerden arınmış, kendini tamamen arındırmış olmalıdır. Birey otojenik egzersizleri kendi kendine yapabilmeyi öğreninceye kadar bu konuda tecrübeli uzmandan yardım almalıdır (Şinoforoğlu, 2006 akt; Akyüz, 2017).

2.1.6.4. Derinleşen gevşeme. Yapılan araştırmalar sonucunda, kaygı, sinirlilik hali, endişe ve stresin genellikle kas gerginliğine sebebiyet verdiği tespit edilmiştir. Derinleşen gevşeme çalışmalarında ana kas gruplarının daha kontrollü olabilmesi için terbiye edilmesi söz konusudur. Örnek gevşeme çalışması:

Odağınızı sağ kolunuza sonrasında ise sağ elinize yönlendirin,

Sağ elinizde güçlü bir gerilim olduğunu tahayyül edin,

Sonrasında sağ elinizi sıkarak yumruk haline getirin. Gerilimi hissedin ve yakalayın,

Yumruğunuzu açın, sağ elinizi tamamen gevşetin,

Egzersizi tekrarlayın. Sağ elinizdeki rahatlama hissini parmaklarınıza aktararak derinleştirmeye çalışın. Başparmaktan başlayarak sırasıyla işaret parmağınızı, yüzük parmağınızı ve son olarak serçe parmağınıza odaklanın,

Sağ elinizdeki gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı hissetmeye çalışın.

Bu egzersize vücudunuzun diğer bölümleriyle devam ederek tüm kas yapısında istenilen gevşemeyi sağlayabilirsiniz (Günay, Şıktar ve E., Şıktar, 2019).

2.1.6.5. Solunum Alıştırması. Birey rahat bir formda oturur, gözlerinizi kapatır ve sadece aldığı nefese odaklanır. Sadece nefes alış verişine dikkat kesilir. Nefes alırken burun, verirken ise ağız kullanılır. Nefes alırken zihninizde şu düşünceleri oluşturun; “Gevşiyorum”, düzenli nefes alışverişine sahibim. Temiz hava ciğerlerimi dolduruyor ve beni rahatlatıyor.

1, 2 saniye süresince nefes alarak, 3-5 saniye nefesinizi tutun ve 3, 4, 5, 6 saniye süresince ağırca boşaltın. Egzersiz boyunca nefes alışverişlerini formda gerçekleştirin. Egzersizi 3-5 dakika süresince uygulayabilirsiniz (Günay, Şıktar ve E., Şıktar, 2019).

2.1.6.6. Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Antrenmanı. Fiziksel çalışma imkanı bulunmayan ortamlarda, seyahat esnasında veya sakatlık durumunda uygulanan imgeleme çalışmaları, sporculara zihinsel olarak çalışma imkanı sunmaktadır. Türk Dil Kurumu tarafından yapılan tanımda imge ‘’ Zihinde tasarlanan ve gerçekleşmesi özlenen şey olarak tanımlanmıştır. İmgelemek için ise ‘‘Bir şeyin imgesini zihinde canlandırmak, hayal etmek’’ ifadesi kullanılmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023).

Zihinde imgeler yaratarak gerçekleştirilen bu çalışmalar, sporcular tarafından sadece fiziksel antrenmanlara özgü çalışmaları kapsamaz. İmgeler sporcunun hazırlandığı müsabakanın atmosferini, rakiplerini, müsabaka planını veya sonrasını da zihinde canlandırma imkanı yaratmaktadır (Morris, Spittle, & Watt, 2005).

İmgeleme çalışmaları aracılığıyla sporcular fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimini sağlamaktadır. İmgeleme çalışmaları sporculara, kazanılan becerilerin geliştirilmesi, mevcut tekniksel hataların düzeltilmesi gibi fiziksel kazanımlar sağlarken, duyguları kontrol altında tutma, odaklanma algısını iyileştirme ve özgüven gelişimi gibi psikolojik faydalar da sağlamaktadır (Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı, 2017).

Düşünce sistemimizi bir gökkuşağı olarak tahayyül edecek olursak imgeleme, bu sistemin renklerinden birisidir. İmgeleme oluştururken birey kendisini en iyi performansını gerçekleştirirken hayal ederek kazanımlarını gözlemleyebilir. Canlandırdıklarımızı veya düşündüklerimizi tekrarlayarak, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansı yeniden canlandırmak için de kullanabiliriz (Kızıldağ, ve Tiryaki, 2012).

İmgeleme için yönerge:

İmgeleme Kalitesi: İmgeleme zihinsel bir beceri olduğundan çalışma esnasında yoğunlaşma gerektiren faktörler görüntülerin tasarlanması ve kontrol altında tutulmasıdır. İlk çalışmalarda bunu sağlamak zor olabilmektedir. Bu sebeple

imgeleme çalışmalarına kısa süreli ve belirgin görüntülerle başlamak daha verimlidir. İlerleyen süreçlerde kademeli olarak imgeleme sürenizi artırabilirsiniz.

Arka Planı Canlandırın: Zihninizde spor yaptığınız ortamı (antrenman ya da müsabaka alanı) detaylandırarak görüntüleri elinizden geldiğince gerçekçi hale getirmeye gayret gösterin. Birey, rakibinin kıyafeti, formasının rengi, müsabaka alanının ışıklandırması, izleyicilerin konumu veya tezahüratları gibi detayları zihinde oluşturarak çalışmaları gerçekleştirdiğinde performansı gerçekten deneyimlediğini hissedecektir.

Zihinde Canlandırmanın Tasarlanması: Zaman zaman zihninizde icra ettiğiniz spor branşına özgü görüntülerin canlanması doğaldır. Fakat imgeleme tekniğini verimli bir şekilde yerine getirmek için ihtiyaçların belirlenmesi ve bu doğrultuda zihinde canlandırılması tasarlanmalıdır (Bayramkaya, 2011).

2.1.7. Dövüş sporları. Dövüş branşları, muvaffakiyet için kompleks yetenekler ve stratejik kararlılık isteyen yüksek şiddetli disiplinlerdir. Aynı zamanda dövüş sporlarında, iki sporcu bir dizi farklı saldırı ve savunma eylemi kullanarak rakibine vurmaya veya fırlatmaya çalıştıkları için yakın temas formunda branşlarını icra etmektedirler. Bunu yaparken, dövüş sporcularının sürekli bir beklenti, eylem ve tepki oyunu içinde davranışlarını rakibin davranışına sürekli olarak uyarlamaları gerektiği söylenmektedir (Sadowski, 2005). Tüm spor branşlarında olduğu gibi dövüş sporlarında da teknik-taktik, psikolojik özelliklerin yanı sıra motor özelliklerin de önemli olduğu ve performansa olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir.

2.1.8. Kick boks sporu. Araştırmamızın konusunu oluşturan kick boks sporunun oluşum süreci Asya'da 2000 yıl öncesine kadar uzanmaktadır. Kickboks, Avrupa ve Asya unsurlarını birleştiren bir dövüş sporudur (Zdebel, D. Tarihsiz). Kick boks tarihsel olarak, farklı geleneksel stillerin kaynaşmasından ortaya çıkan karma bir dövüş sporu olarak anlaşılabilmektedir. Farklı disiplin ve sıklıklara göre müsabakaların düzenlendiği bir spor olan kick boks, Tayland boks, karate ve batı boksunun kaynaşması sonucu ortaya çıkmıştır. Tekme ve yumruk merkezli bir

disiplindir. Bireylerin genel sağlığını, dayanıklılığını ve kuvvetini geliştirmek için tasarlanan bir disiplindir (Türkiye Kick Boks Federasyonu, Tarihsiz).

Birçok uluslararası kuruluş tarafından temsil edilen ve desteklenen Kick Boks branşının dünya üzerindeki en önemli temsilcisi Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliğidir (WAKO). Joe Lewis, 1970 yılında ABD'de düzenlenen bir organizasyonda Greg Baines'e karşı ilk "Kickboks dvşn" yapmış ve duyuruda kick boks isminden ilk defa bahsedilmiştir. WAKO faaliyetine 1976 yılında Avrupa'da başlayarak, 26 şubat 1977 yılında Almanya'nın Berlin şehrinde kurulmuştur. Federasyonun kurucusu Mr.Georg Bruckner'dir. WAKO, maksimum güvenlik ekipmanı kullanımı sağlayarak müsabakalarda yumruklar (el teknikleri) ve tekmeler (bacak teknikleri) dahil olmak üzere yeni dövüş disiplinlerinin oluşumunda kuralları düzenleyerek Kick Boks branşının gelişimine büyük katkılar sağlamıştır (WAKO, Tarihsiz).

2.1.9. Kick boks disiplini. Günümüzde kickboks,  ring ve dört tatami disiplini olmak üzere 7 rekabetçi disipline sahiptir.

Tablo 1.

Kick Boks Müsabaka Kategorileri (Türkiye Kick Boks Federasyonu, 2023).

Ring Stilleri	Tatami Stilleri
Full Contact	Point Fighting
Low Kick	Light Contact
K-1 Rules	Kick Light
	Müzikli Form

2.1.9.1. Ring stilleri.

2.1.9.1.1. Full Contact. Bu disiplinde sporcu rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmelidir. Sporcunun rakibine yumruk ve tekmelerini mümkün olduğuunca hızlı bir formda net olarak isabet ettirmesi gerekmektedir. Bu stilde sporcu rakibin bacaklarına tekme atmamalıdır.

2.1.9.1.2. *Low Kick*. Kural olarak Full Contact stili ile benzerlik göstermektedir. Bu stilde rakibin bacaklarına tekme atmak serbesttir.

2.1.9.1.3. *K-1 Rules*. Low Kick ile Full Contact stilleriyle benzer kuralları içerir. Bu stilde dirsek teknikleri kural dışıdır ve orta hakem eğer müsabıklar hareket halinde değilse maçı durdurma yetkisine sahiptir. Her koşulda sarılma 5 saniyeyi geçmemelidir.



Şekil 4. Ring stili müsabaka (Wako.sport, 2023).

2.1.9.2. *Tatami stilleri.*

2.1.9.2.1. *Point Fighting*. Sporcuların kurallara uygun teknikle ve süratli olarak en çok skor puanı hedeflediği Kick boks disiplindir. Bu müsabaka dalında aktiflik ve etkililik sonuca etki etmemektedir. Disiplinde ana etken teknik ve hızdır.

2.1.9.2.2. *Light Contact*. Bu disiplinde, teknikler dikkatli ve kontrollü uygulanmalıdır. Bu stilde, orta hakem STOP komutu verene kadar müsabaka devam etmektedir. Bu disiplinde en ayırt edici özellik tekniklerin iyi kontrol edilmesi ve hafif olarak uygulanmasıdır.

2.1.9.2.3. *Kick Light*. Bu disiplin, adından da anlaşılacağı üzere kontrol, kararlılık ve teknik hassasiyet gerektirmektedir. Bu stilde, orta hakem STOP komutu verene kadar müsabaka devam etmektedir. Kick light stili, diğer stillerin çerçevesinde ara seviye maksadıyla dizayn edilmiştir.

2.1.9.2.4. Müzikli Form. Bir rakibe karşı mücadelenin hayali olarak canlandırıldığı müsabakalardır. Sporcu bu müsabakalarda, uzak doğu sporlarına ait teknik hareketleri müzikle birlikte sunmaktadır. Müzik tercihi kişiye özgüdür (Türkiye Kick Boks Federasyonu, Tarihsiz).



Şekil 5. Tatami stili müsabaka (Wako sport, 2023).

2.2. İlgili Araştırmalar

Coşkun (2018), amatör ve profesyonel düzeyde futbol branşı icra eden sporcuların psikolojik becerilerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasını, Türkiye’de profesyonel ve amatör liglerde mücadele gösteren 316 amatör ve profesyonel futbolcu ile yürütmüştür. Veriler ‘‘Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’’ ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, spor yılı değişkeninde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca sporcuların her sene fiziksel olarak sağlık kontrolünden geçtikleri ancak psikolojik olarak bir ölçüme tabi tutulmadıkları durumuna değinilmiştir. Sporculara stres ve psikoloji yönetimi alanında destek verilmesi gerektiği ve teknik kadroya bu konularda formasyon eğitimi kazandırılmasının performans açısından faydası olacağına dikkat çekilmiştir.

Yıldız (2020), elit düzeyde müsabakalara katılan taekwondo sporcularının psikolojik becerilerinin değerlendirilmesini konu alan çalışmasını, lisanslı 525 taekwondo sporcusu ile yürütmüştür. Sporcuların verileri ‘‘Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’’ aracılığı ile toplanmıştır. Analiz sonucunda elit düzeydeki taekwondo sporcularının, öğrenmeye açık olma, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutları ortalama puanlarının yüksek görüldüğü dikkat çekmiştir. Cinsiyet, yaş ve milli sporculuk değişkenlerinde anlamlı farklılık görülürken spor yaşı

değişkeninde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmesi yönünde en büyük faktörün antrenör desteği olduğuna değinilmiştir. Bu sebeple antrenör eğitimlerinde psikolojik becerilerin gelişmesine yönelik bilgi aktarımının artması gerektiğine dikkat çekmektedir.

Akbay (2023), voleybol sporcularının psikolojik beceri düzeylerini inceleyerek literatüre katkı sağlamak maksatlı 270 sporcunun katılımı ile çalışmasını gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, voleybol oynayan kadın sporcuların psikolojik beceri düzeyleri voleybol oynayan erkek sporculara göre daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Araştırmada, eğitim düzeyi ve yaşı daha yüksek olan voleybol sporcularının beceri düzeylerinin diğer sporculara oranla daha iyi seviyede olduğu görülmüştür. Ayrıca gelir seviyesinin düşük olması sporcuların psikolojik becerilerini olumsuz etkileyen önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Voleybol oynayan erkek sporcuların psikolojik beceri düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Buna istinaden voleybol oynayan kadın sporcuların psikolojik beceri gelişimine yönelik çalışmalar yapılmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Sarıtemur ve Sönmez (2023)'in kürek sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmanın araştırma grubunu 74'ü erkek, 37'si kadın toplamda 111 sporcu oluşturmuştur. Erkek sporcuların, kadın sporculara oranla "baskı altında iyi performans gösterebilme" alt boyutu puan ortalamalarının daha iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin belirlenmesinde "Eğitim durumu" değişkeninin bir etkisinin olmadığı değerlendirilmiştir.

Güvendi (2020) çalışmasında, yüksek psikolojik beceri düzeyine sahip olan güreşçilerin tükenmişlik seviyelerinde azalma gerçekleştiğini tespit etmiştir. Ayrıca aynı antrenör ile 5 yıl ve üzeri çalışan sporcuların, endişelerden kurtulma puan ortalamalarının, 1-4 yıldır aynı antrenör ile çalışan sporculara oranla daha yüksek olduğu elde edilmiştir. Buna istinaden sporcuların aynı antrenör ile uzun süre çalışması, tepki görme endişesi ve performansta düşüş gibi istenmeyen psikolojik düşüncelerini azalttığı tespit edilmiştir.

Ayrancı ve ark. (2019), Bartın Üniversitesinde öğrenimini sürdüren 280 sporcunun psikolojik beceri düzeyini incelemiştir. Çalışma sonucunda, uğraşılan spor dalı

değişkenine göre takım sporcularının psikolojik beceri düzeyleri puan ortalamalarının, bireysel spor branşı ile ilgilenen sporculara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yıldız ve Erhan (2019), Türkiye genelinde kış sporu icra eden 201 sporcunun psikolojik beceri düzeylerini incelemiştir. Takım sporu icra eden sporcuların zorluklarla mücadele etme konusunda arkadaşlarından destek alabileceğinden dolayı stres seviyelerinin, bireysel branş icra eden sporculara oranla daha düşük olacağını değerlendirmiştir. Sporcularda “endişelerden kurtulma” alt boyutunda milli sporculuk değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak toplam tatmin puanlarında milli sporcuların ortalaması daha yüksek sonuçlanmıştır.

Sevinç (2022), çalışmasında sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ile zihinsel antrenman durumu arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Tekirdağ ilinde farklı spor branşıyla ilgilenen 541 erkek ve 271 kadından oluşan toplamda 812 sporcu çalışmanın araştırma grubunu oluşturmuştur. Yapılan çalışmada bulguların spor türü değişkenine göre incelenmesi sonucunda, takım sporcularının psikolojik beceri düzeyleri puan ortalamalarının, bireysel spor branşı icra eden sporculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna istinaden bireysel spor branşıyla uğraşan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenerek eksik yönlerinin tespit edilmesi ve geliştirilmesi yönünde çalışmalar yapılabileceği değerlendirilmektedir. Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, antrenör ile aile iletişiminin aktif hale getirilmesi ve ihtiyaç halinde sporcuların ailelerine de psikososyal süreçler hakkında bilgilendirici eğitimler verilmesinin önemine değinilmiştir. Ayrıca, bireylerin yeteneklerinin belirlenmesi ve yönlendirilmesi konusunda psikolojik becerilerin de göz önünde bulundurulması gerektiği değerlendirilmiştir.

Güler (2015), farklı spor branşları icra eden sporcuların mental yeteneklerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma grubunu, Türkiye’nin farklı bölgelerinden 116 kadın ve 224 erkek toplamda 340 sporcu oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, branşlara göre mental yeteneklerin farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Yaş değişkenine göre yapılan incelemede, en düşük yaş aralığına sahip sporcu grubunun güven ve stres alt boyutlarında en düşük puan ortalamasına sahip olduğunu bulgulamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada, kick boks sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin mevcut durumlarını incelemek maksadıyla tarama (survey) modeli kullanılmıştır.

“Tarama araştırmalarında kullanılan başlıca veri toplama tekniği anketlerdir. Anketlerde yer alan soru ve maddeler, araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulur. Davranış ve tutumların ölçümlemesini amaçlayan tarama desenli sosyal bilim araştırmalarında kullanılan anketlerde genellikle deneklerin belirli değişkenlere yönelik tutumların ölçüldüğü envanterler ve ölçekler kullanılır. Tarama modeli geniş bir evrenin birtakım özelliklerini tanımlamak için uygun bir yöntemdir” (Gürbüz ve Şahin, 2018, s.105-106).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evreni, İstanbul, Ankara, İzmir, Samsun ve Balıkesir illerinde aktif sporculuk yaşamına devam kick boks sporcularından oluşmaktadır. Araştırma örnekleme, bu sporcular arasında çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 69’u kadın 150’si erkek toplamda 219 kick boks sporcusundan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplandığı ölçek, Google Forms üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket formu iki bölümden meydana gelmektedir. Bölümler;

Kişisel Bilgi Formu: Çalışma kapsamında gerekli olan bilgileri içeren: katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı ve milli sporculuk durumunu belirten 5 sorudan oluşmaktadır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (ACSI-28):

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen, Erhan ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş, 28 madde ve 7 alt boyutu kapsayan bir değerlendirme aracıdır. Her alt boyut ise 4 madde içermektedir. Ölçek, 4'lü likert tipi yapıdadır. Puanlamaları içeren ifadeler “Hemen hemen hiç”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Hemen hemen her zaman” şeklinde oluşturulmuş ve bu ifadeler “0 ve 3” arasında değerlendirilmiştir. Ölçeğin bazı soruları ters puanlama ile değerlendirilmelidir. Bunlar “3, 7, 10, 12, 19 ve 23” numaralı sorulardır. Puanlama cetveli alt boyutlar için 0-12 arasında değişmektedir. Sporcuların ölçekten aldığı puanın yüksek olması psikolojik becerisinin iyi düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Ölçek alt boyutları; zorluklar ile baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma şeklinde adlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması iç tutarlılık güvenilirliğini tespit etmek maksatlı, ölçeğin geneline ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Bu değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

İç Tutarlılık Katsayısı, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach alpha	Ortalama	Standart Sapma
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	4	0.62	1.97	0.59
Öğrenmeye Açık Olabilme	4	0.51	2.17	0.59
Konsantrasyon	4	0.59	1.94	0.57
Güven ve Başarı Motivasyonu	4	0.60	2.09	0.57
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	4	0.62	1.92	0.56
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	4	0.71	1.67	0.71
Endişelerden Kurtulmak	4	0.50	1.89	0.58
TÜM DEĞERLER	28	0.85	1.95	0.59

Ölçeğin genel toplamdaki değeri; 0.85 olarak bulunmuştur. “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği” alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.62’dir. “Öğrenmeye Açık Olabilme” alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı

0.51'dir. "Konsantrasyon" alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.59'dur. "Güven ve Başarı Motivasyonu" alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.60'dır. "Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık" alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.62'dir. "Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme" alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.71'dir. "Endişelerden Kurtulma" alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.50 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar neticesinde: ölçeğin, yöneticiler, sporcular ve antrenörler üzerinde kullanılabileceği değerlendirilmiştir.

3.2. Verilerin Toplanması

Katılımcılara, Google Forms uygulaması aracılığıyla bilgilendirilmiş gönüllü onam formu ve anket formu ulaştırılmıştır.

3.3. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmanın yürütülebilmesi için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı ve kapsamı açıklanmış olup yazılı/sözlü bilgi verilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği test edilmiş olup verilerin tanımlayıcı istatistikleri (sayı, ortalama, yüzde, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum) belirtilmiştir. İstatistiksel analizin ilk adımı olarak normallik varsayımı Shapiro Wilk testi ve varyans homojenliği Levene testi aracılığıyla kontrolü sağlanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan bağımsız iki grubun karşılaştırılması için Mann Whitney U testi, normal dağılıma sahip olan bağımsız iki grubun karşılaştırılması için de Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip gruplara Anova testi uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan bağımsız üç ve daha fazla grubun karşılaştırılması için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Farkı yaratan grup ya da grupların belirlenmesinde Post Hoc Bonferroni testleri yapılmıştır. Analizler IBM SPSS 25 programı aracılığıyla uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Niteliklerine Göre Dağılımı

Tablo 3.

Katılımcıların Demografik Niteliklerine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	69	31,5
	Erkek	150	68,5
Yaş	18-21	113	51,6
	22-25	55	25,1
	26-29	27	12,3
	30 yaş ve üzeri	24	11,0
Eğitim Durumu	İlkokul	10	4,6
	Lise	98	44,7
	Üniversite	99	45,2
	Yüksek lisans	12	5,5
Spor yaşı	1-5	52	23,7
	6-10	80	36,5
	11 ve üzeri	87	39,7
Milli sporcu olma durumu	Hayır	98	44,7
	Evet	121	55,3

Katılımcıların demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler tabloda incelenmiştir. Katılımcıların %31,5 kadın, %68,5 de erkek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %51,6'sının 18-21, %25,1'inin 22-25, %12,3'ünün 26-29 yaş aralığında, %11'inin 30 yaş ve üzerinde olduğu saptanmıştır. Kişilerin %4,6'sı ilkokul, %44,7'si lise, %45'i üniversite, %5,5'i de lisansüstü eğitim seviyesindedir. Katılımcıların spor yaşları incelendiğinde %23,7'sinin 1-5, %36,5'inin 6-10, %39,7'sinin 11 ve üzeri seviyede olduğu belirlenmiştir. Kişilerin %44,7'sinin milli sporcu olmadığı ve %55,3'ünün milli sporcu olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlara Göre Dağılımları ve Güvenilirlik Analizleri

Tablo 4.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlara Göre Dağılımları ve Güvenilirlik Analizleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Cronbach Alfa
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	1,00	12,00	7,67	2,65	8,00	0,760
Öğrenmeye Açık Olabilme	3,00	12,00	9,07	2,34	9,00	0,579
Konsantrasyon	3,00	12,00	7,97	2,17	8,00	0,538
Güven ve Başarı Motivasyonu	3,00	12,00	9,30	2,18	9,00	0,734
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	3,00	12,00	8,81	2,16	9,00	0,676
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	0,00	12,00	7,14	2,82	7,00	0,712
Endişelerden Kurtulma	0,00	12,00	5,75	2,53	6,00	0,608
Toplam Puan	24,00	81,00	55,71	10,26	55,00	0,835

Katılımcıların, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği toplam puanlara ait tanımlayıcı istatistikler tabloda gösterilmiştir. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ortalamasının $7,67 \pm 2,65$, Öğrenmeye Açık Olabilme ortalamasının $9,07 \pm 2,34$, Konsantrasyon ortalamasının $7,97 \pm 2,17$, Güven ve Başarı Motivasyonu ortalamasının $9,30 \pm 2,18$ olduğu belirlenmiştir. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ortalaması $8,81 \pm 2,16$, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ortalaması $7,14 \pm 2,82$, Endişelerden Kurtulma ortalaması $5,75 \pm 2,53$ Toplam Puan ortalaması $55,71 \pm 10,26$ olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan kişilerin verdikleri cevaplara göre çalışmada Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeğinin tutarlılığını test etmek maksadıyla güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği 0,835 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı sonucunda ileri seviyede güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu 0,760; Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu 0,579; Konsantrasyon alt boyutu 0,538; Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu 0,734; Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu 0,676; Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutu 0,712 ve Endişelerden Kurtulma alt boyutu 0,608 güvenilirlik katsayıları ile yeterli ve yüksek düzeyde güvenilir oldukları tespit edilmiştir.

4.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler

Tablo 5.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler

		Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Öğrenmeye Açık Olabilme	Konsantrasyon	Güven ve Başarı Motivasyonu	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Endişelerden Kurtulma	Toplam Puan
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	r	1,000	0,137	0,633	0,554	0,452	0,558	0,067	0,796
	p		0,043*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,324	0,000*
	n	219	219	219	219	219	219	219	219
Öğrenmeye Açık Olabilme	r	0,137	1,000	0,134	0,417	0,086	-0,038	0,327	0,459
	p	0,043*		0,047*	0,000*	0,205	0,571	0,000*	0,000*
	n	219	219	219	219	219	219	219	219
Konsantrasyon	r	0,633	0,134	1,000	0,588	0,455	0,510	-0,075	0,734
	p	0,000*	0,047*		0,000*	0,000*	0,000*	0,272	0,000*
	n	219	219	219	219	219	219	219	219
Güven ve Başarı Motivasyonu	r	0,554	0,417	0,588	1,000	0,533	0,328	0,058	0,789
	p	0,000*	0,000*	0,000*		0,000*	0,000*	0,391	0,000*
	n	219	219	219	219	219	219	219	219
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	r	0,452	0,086	0,455	0,533	1,000	0,403	-0,213	0,618
	p	0,000*	0,205	0,000*	0,000*		0,000*	0,002*	0,000*
	n	219	219	219	219	219	219	219	219
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	r	0,558	-0,038	0,510	0,328	0,403	1,000	-0,158	0,606
	p	0,000*	0,571	0,000*	0,000*	0,000*		0,019*	0,000*
	n	219	219	219	219	219	219	219	219
Endişelerden Kurtulma	r	0,067	0,327	-0,075	0,058	-0,213	-0,158	1,000	0,233
	p	0,324	0,000*	0,272	0,391	0,002*	0,019*		0,001*
	n	219	219	219	219	219	219	219	219
Toplam Puan	r	0,796	0,459	0,734	0,789	0,618	0,606	0,233	1,000
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,001*	
	n	219	219	219	219	219	219	219	219

*p<0,05

Katılımcıların “SPBD” ölçeği ve alt boyutların toplam puanlarının incelenmesinde Spearman korelasyonları kullanılmıştır. Analizler sonucunda Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu ile Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu arasında hesaplanan 0,137 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu ile Konsantrasyon alt boyutu arasında hesaplanan 0,633 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu ile Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu arasında hesaplanan 0,554 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu arasında hesaplanan 0,452 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu ile Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutu arasında hesaplanan 0,558 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği arasında hesaplanan 0,796 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu ile Konsantrasyon alt boyutu arasında hesaplanan 0,134 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki belirlemiştir ($p<0,05$). Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu ile Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu arasında hesaplanan 0,417 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu ile Endişelerden Kurtulma alt boyutu arasında hesaplanan 0,327 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği arasında hesaplanan 0,459 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Konsantrasyon alt boyutu ile Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu arasında hesaplanan 0,588 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve

orta düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Konsantrasyon alt boyutu ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu arasında hesaplanan 0,455 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Konsantrasyon alt boyutu ile Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutu arasında hesaplanan 0,510 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Konsantrasyon alt boyutu ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği arasında hesaplanan 0,734 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu arasında hesaplanan 0,533 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ile Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu arasında hesaplanan 0,328 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği arasında hesaplanan 0,789 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu ile Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutu arasında hesaplanan 0,403 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu ile Endişelerden Kurtulma alt boyutu arasında hesaplanan -0,213 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği arasında hesaplanan 0,618 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$).

Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutu ile Endişelerden Kurtulma alt boyutu arasında hesaplanan -0,158 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki elde edilmiştir ($p<0,05$).

4.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 6.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Test İstatistiği	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kadın	6,54	2,26	7,00	3340,0	<0,001*
	Erkek	8,19	2,67	8,00		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	9,52	2,21	10,00	4334,0	0,051
	Erkek	8,86	2,38	9,00		
Konsantrasyon	Kadın	7,35	1,82	7,00	3962,0	0,005*
	Erkek	8,25	2,26	8,00		
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	9,22	2,11	10,00	4983,5	0,656
	Erkek	9,34	2,22	9,00		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	8,54	2,09	9,00	4713,5	0,285
	Erkek	8,94	2,19	9,00		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	5,94	2,59	6,00	3430,5	<0,001*
	Erkek	7,69	2,76	8,00		
Endişelerden Kurtulma	Kadın	5,52	2,40	6,00	4782,0	0,363
	Erkek	5,86	2,58	6,00		
Toplam Puan**	Kadın	52,62	8,61	52,00	-3,075	0,002*
	Erkek	57,13	10,67	57,00		

*p<0,05 ve **Bağımsız Örneklem T testi

Katılımcıların cinsiyet değişkeninde “SPBD” ölçeği ve alt boyutlarının toplam puan karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T ve Mann Whitney U testleri uygulanmıştır. Analiz sonucunda Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutları ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Erkeklerin puan ortalamasının kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Güven ve Başarı Motivasyonu, Öğrenmeye Açık Olabilme, Endişelerden Kurtulma, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

4.5. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 7.

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Test İstatistiği	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	18-21	7,20	2,67	7,00	10,121	0,018*
	22-25	7,82	2,78	8,00		
	26-29	8,15	2,49	7,00		
	30 yaş ve üzeri	8,96	1,97	8,50		
Öğrenmeye Açık Olabilme	18-21	9,58	2,15	10,00	11,895	0,008*
	22-25	8,75	2,39	9,00		
	26-29	8,04	2,50	7,00		
	30 yaş ve üzeri	8,58	2,43	9,00		
Konsantrasyon	18-21	7,90	2,09	8,00	4,295	0,231
	22-25	7,91	2,32	8,00		
	26-29	7,63	2,39	8,00		
	30 yaş ve üzeri	8,79	1,86	8,50		
Güven ve Başarı Motivasyonu	18-21	9,57	2,06	10,00	5,242	0,155
	22-25	8,76	2,37	9,00		
	26-29	8,96	2,34	9,00		
	30 yaş ve üzeri	9,67	1,93	10,00		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	18-21	8,66	2,13	9,00	2,805	0,423
	22-25	8,80	2,27	9,00		
	26-29	8,89	2,15	9,00		
	30 yaş ve üzeri	9,46	2,04	9,50		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	18-21	6,77	2,61	7,00	4,607	0,203
	22-25	7,40	3,14	8,00		
	26-29	7,37	2,92	7,00		
	30 yaş ve üzeri	8,00	2,78	8,00		
Endişelerden Kurtulma	18-21	5,91	2,27	6,00	1,599	0,660
	22-25	5,38	2,78	6,00		
	26-29	6,00	2,60	6,00		
	30 yaş ve üzeri	5,58	3,02	5,50		
Toplam Puan***	18-21	55,59	10,00	55,00	1,026	0,382
	22-25	54,82	10,81	54,00		
	26-29	55,04	11,60	53,00		
	30 yaş ve üzeri	59,04	8,38	57,50		

*p<0,05 ve ***ANOVA testi

Katılımcıların yaş değişkenine göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutlarının karşılaştırılması için ANOVA ile Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Analiz sonucunda, Öğrenmeye Açık Olabilme ve Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre 30 yaş ve üzeri ile 18-21 yaş grupları

arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p=0,010$). 30 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının 18-21 yaş grubundaki kişilerden yüksek olduğu görülmüştür. Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre 18-21 yaş ile 26-29 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p=0,020$). 26-29 yaş grubunda olan sporcuların puanları, 18-21 grubunda olan sporcuların puanlarından düşüktür.

Yaş gruplarına göre Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Güven ve Başarı Motivasyonu, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Konsantrasyon alt boyutları ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

4.6. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 8.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim durumu	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Test İstatistiği	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	İlkokul	6,10	2,23	5,00	8,228	0,042*
	Lise	7,52	2,73	7,00		
	Üniversite	7,80	2,63	8,00		
	Yüksek lisans	9,08	1,93	9,50		
Öğrenmeye Açık Olabilme	İlkokul	7,50	2,22	8,00	29,468	<0,001*
	Lise	9,81	2,11	10,00		
	Üniversite	8,81	2,31	9,00		
	Yüksek Lisans	6,50	1,68	6,00		
Konsantrasyon	İlkokul	6,60	1,58	6,50	11,354	0,010*
	Lise	8,04	2,11	8,00		
	Üniversite	7,86	2,25	8,00		
	Yüksek lisans	9,42	1,73	9,50		
Güven ve Başarı Motivasyonu	İlkokul	8,60	2,22	8,00	9,503	0,023*
	Lise	9,80	2,13	10,50		
	Üniversite	8,95	2,18	9,00		
	Yüksek lisans	8,75	1,91	9,00		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	İlkokul	8,60	1,43	8,50	3,563	0,313
	Lise	8,80	2,37	9,00		
	Üniversite	8,73	2,03	9,00		
	Yüksek lisans	9,83	1,80	10,00		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	İlkokul	6,00	2,31	5,00	4,648	0,199
	Lise	6,93	2,78	7,00		
	Üniversite	7,35	2,84	7,00		

	Yüksek lisans	8,00	3,22	9,50		
Endişelerden Kurtulma	İlkokul	6,00	1,94	6,50	9,080	0,028*
	Lise	6,01	2,36	6,00		
	Üniversite	5,75	2,65	6,00		
	Yüksek lisans	3,50	2,39	2,50		
Toplam Puan***	İlkokul	49,40	8,38	46,50	1,801	0,148
	Lise	56,90	10,57	56,00		
	Üniversite	55,24	10,39	55,00		
	Yüksek lisans	55,08	5,65	55,00		

* $p < 0,05$ ve ***ANOVA testi

Kişilerin eğitim durumlarına göre “SPBD” ölçeği ile alt boyutları sonuçlarının karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Analizler neticesinde, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Öğrenmeye Açık Olabilme ve Endişelerden Kurtulma alt boyutları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre ilkokul ve yüksek lisans grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p = 0,035$). Lisansüstü eğitim seviyesindeki sporcuların puanları ilkokul mezunu sporcuların puanlarından yüksektir. Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre lise ile ilkokul, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p = 0,018$, $p = 0,013$, $p = 0,000$ ve $p = 0,012$). Lise mezunu sporcuların puanları, ilkokul, üniversite ve lisansüstü seviyesindeki sporcuların puanlarından yüksek olduğu gözlenmiştir. Üniversite mezunu kişilerin puan ortalamaları yüksek lisans mezunu kişilerin ortalamasından yüksektir. Konsantrasyon alt boyutunda yapılan Bonferroni testlerine göre ilkokul ve yüksek lisans grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p = 0,007$). İlkokul mezunu sporcuların puanları, yüksek lisans mezunu sporcuların puanlarından düşüktür. Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre lise ve üniversite grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p = 0,047$). Üniversite mezunu sporcuların puanları, lise mezunu sporcuların puanlarından düşüktür. “SPBD” ölçeği için yapılan Bonferroni testlerine göre lise, üniversite ve yüksek lisans grupları içerisinde istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmiştir ($p = 0,016$ ve $p = 0,035$). Lise ile üniversite mezunu sporcuların puanları yüksek lisans mezunu olan sporcuların puanlarından yüksektir.

Eğitim durumlarına göre yapılan incelemede, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmemiştir ($p>0,05$).

4.7. Katılımcıların Spor Yaşına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 9.

Katılımcıların Spor Yaşına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Spor yaşı	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Test İstatistiği	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	1-5	6,62	2,58	6,00	13,328	0,001*
	6-10	7,64	2,73	8,00		
	11 ve üzeri	8,32	2,44	8,00		
Öğrenmeye Açık Olabilme	1-5	9,35	2,54	10,00	1,561	0,458
	6-10	9,01	2,32	9,00		
	11 ve üzeri	8,95	2,25	9,00		
Konsantrasyon	1-5	7,33	2,06	7,00	7,841	0,020*
	6-10	7,95	2,23	8,00		
	11 ve üzeri	8,37	2,11	8,00		
Güven ve Başarı Motivasyonu	1-5	8,56	2,15	8,50	8,390	0,015*
	6-10	9,43	2,23	9,50		
	11 ve üzeri	9,63	2,07	10,00		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1-5	8,42	2,05	9,00	4,408	0,110
	6-10	8,65	2,18	9,00		
	11 ve üzeri	9,20	2,17	9,00		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	1-5	6,65	3,02	6,50	6,094	0,048*
	6-10	6,78	2,71	7,00		
	11 ve üzeri	7,76	2,71	8,00		
Endişelerden Kurtulma	1-5	5,60	2,49	6,00	1,966	0,374
	6-10	6,01	2,56	6,00		
	11 ve üzeri	5,61	2,53	6,00		
Toplam Puan***	1-5	52,52	10,07	52,00	4,553	0,012*
	6-10	55,46	10,28	55,00		
	11 ve üzeri	57,84	9,95	58,00		

* $p<0,05$ ve ***ANOVA testi

Spor yaşı değişkenine göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutlarının toplam puanlarının karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Analizler neticesinde, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre

1-5 ile 11 ve üzeri grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p=0,001$). 11 yıl ve üstü sporcu olan katılımcıların puanları 1-5 yıl sporcu olan kişilerin puanlarından yüksektir. Konsantrasyon alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre 1-5 ile 11 ve üzeri grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0,015$). 11 ve üzeri sporcu olan kişilerin puanları 1-5 yıl sporcu olan kişilerin puanlarından yüksektir. Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu için yapılan Bonferroni testlerine göre 1-5 ile 11 ve üzeri grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0,015$). 11 yıl ve üzeri grubunun puanları, 1-5 sene sporcu olan gruptan yüksektir. Ölçek için yapılan Bonferroni testlerine göre 1-5 ile 11 ve üzeri grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0,009$). 11 ve üzeri sporcu olan kişilerin puanları 1-5 ve 6-10 yıl sporcu olan kişilerin puanlarından yüksektir. Mental Hazırlık ve Endişelerden Kurtulma, Öğrenmeye Açık Olabilme ve Hedef Belirleme alt boyutları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

4.8. Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 10.

Katılımcıların Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Milli Sporcu	Ortalama	Standart Sapma	Medyan	Test İstatistiği	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Hayır	7,32	2,80	7,00	5191,5	0,111
	Evet	7,95	2,50	8,00		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Hayır	8,99	2,40	9,00	5755,0	0,706
	Evet	9,13	2,30	10,00		
Konsantrasyon	Hayır	7,35	2,24	7,00	4020,0	<0,001*
	Evet	8,47	1,98	8,00		
Güven ve Başarı Motivasyonu	Hayır	8,67	2,19	8,00	4176,5	<0,001*
	Evet	9,81	2,05	10,00		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Hayır	8,40	1,94	8,00	4650,0	0,006*
	Evet	9,15	2,28	9,00		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Hayır	6,92	2,88	7,00	5520,0	0,378
	Evet	7,31	2,77	7,00		
Endişelerden Kurtulma	Hayır	5,69	2,78	6,00	5822,0	0,817
	Evet	5,80	2,31	6,00		
Toplam Puan**	Hayır	53,34	10,49	53,00	-3,139	0,002*
	Evet	57,63	9,70	57,00		

* $p<0,05$ ve **Bağımsız Örneklem T testi

Sporcuların milli sporcu olma durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutlarının toplam puanlarının karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T ve Mann Whitney U testleri yapılmıştır. Analizler sonucunda Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutları ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmiştir ($p<0,05$). Milli olmayan sporcuların puanları, milli sporcu olan kişilere oranla düşük olduğu görülmüştür.

Milli sporcu olma durumlarına göre Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Öğrenmeye Açık Olabilme, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ve Endişelerden Kurtulma alt boyutları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın tartışma, sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilerine yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

1) Sporcuların cinsiyet değişkenine göre yapılan analizleri sonucunda, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon alt boyutları ile SPBD ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Erkeklerin puanları kadınların puanlarından yüksektir. Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Endişelerden Kurtulma, Öğrenmeye Açık Olabilme ve alt boyutları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sarıtemur ve Sönmez (2023), kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerini inceledikleri çalışmada, kadın sporcuların erkek sporculara oranla baskı altında iyi performans gösterebilme becerisinin daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Elde ettikleri sonuçlar, çalışmamızdaki bulgularla paralellik göstermektedir. Yıldız (2020) taekwondo sporcularının psikolojik becerilerini incelediği çalışmada, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında sporcularda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Ancak Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ve Konsantrasyon alt boyutlarında erkek sporcuların puanlarının yüksek olduğunu, öğrenmeye açık olma alt boyutunda ise kadın sporcuların puan ortalamalarının yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Uluç (2023), mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeylerini incelediği çalışmada, cinsiyet değişkenine göre toplam özgüven puanlarında kadın sporcuların, meydan okuma düzeyleri puanına göre ise erkek sporcuların daha yüksek ortalama sahip olduğunu tespit etmiştir. Hosseini & Besharat (2010); sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının spor başarısı ve ruh sağlığına etkisini inceledikleri çalışmada, erkek ve kadın sporcular arasında tüm değişkenler açısından anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Çutuk ve

arkadaşlarının (2017) judo sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, judo milli takımındaki kadın sporcuların psikolojik mukavemet seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Akbay (2023), çalışmasında voleybol sporcularının konsantrasyon puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşmadığını, hedef belirleme ve mental hazırlık, zorluklarla baş edebilme yeteneği, güven ve başarı motivasyonu, öğrenmeye açık olabilmek, endişelerden kurtulma, baskı altında iyi performans gösterebilme ve sporcuların psikolojik becerileri puanlarında erkekler lehine anlamlı farklılık meydana geldiği tespit etmiştir. Çalışmada erkek sporcuların toplam puanlarının kadın sporcuların lehine olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada çıkan sonuçlar, çalışmadaki bulgular ile paralellik göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Her spor branşının dinamikleri ve ihtiyaçlarının değişken olmasının farklı sonuçları ortaya çıkardığı değerlendirilmektedir.

2) Sporcuların yaş değişkenine göre yapılan analizleri sonucunda, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutunda 18-21 ve 30 yaş üzeri gruplarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p=0,010$). 30 yaş ve üzeri sporcuların puanları 18-21 yaş aralığında olan sporcuların puanlarından yüksektir. Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutunda ise 18-21 yaş aralığındaki sporcuların puanları 26-29 yaş grubunda olan kişilerin puanlarından yüksektir. Bu sonuç kapsamında, gelişmekte olan genç sporcuların tecrübe eksikliğinin farkında oluşundan kaynaklı, öğrenmeye daha hevesli oldukları değerlendirilmektedir. Alt yaş grubundaki sporcuların psikolojik beceri düzeyi toplam puanlarının 30 yaş ve üzeri sporculara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Gökkaya ve Biçer (2017) boks sporcularının psikolojik beceri düzeyi çerçevesinde özgüven alt boyutunun performansa katkısını incelediği çalışmada, sporcuların özgüven düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulgulamıştır. Akbay (2023) çalışmasında, 30 yaş ve üzeri sporcuların psikolojik beceri düzeyinin alt yaş grubundaki sporculara göre daha yüksek olduğunu bulgulamış ve sporcuların yaşının arttıkça psikolojik becerilerinin de gelişim gösterdiğini değerlendirmiştir. Elde edilen bulgu, bu çalışmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Karagenç (2021) milli takımlarda görev alan kadın futbolcular hakkındaki çalışmasında, A milli takım düzeyindeki kadın futbolcuların U15 düzeyindeki kadın futbolculara göre daha yüksek başarı motivasyonuna sahip

olduğunu saptamıştır. Bu durumun yaş ve tecrübeye bağlı olabileceğini değerlendirmiştir. Şahinler (2021) farklı spor branşı icra eden sporcuların psikolojik beceri düzeylerini incelediği çalışmada, yaş değişkenine göre endişelerden kurtulma, zorluklarla baş edebilme yeteneği, güven ve başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık bulgulamıştır. Yıldız (2020), yaşı büyük olan sporcuların ufak yaş grubu sporculara oranla “baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu bulgulamış ve yaş ile birlikte psikolojik beceri düzeyinin gelişim gösterdiğini değerlendirmiştir. Aksu (2016) futbol hakemlerinin özgüven stillerini incelediği çalışmada, yaş ile özgüvenin birbirine paralel ilerlediğini değerlendirmiştir. Bulgular bu çalışmada tespit edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Sporcuların yaşları yükseldikçe psikolojik becerilerini hedefleri doğrultusunda daha bilinçli olarak kullanabildikleri değerlendirilmektedir.

3) Sporcuların eğitim durumları değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyutunda yüksek lisans mezunu olan kişilerin puanları ilkokul mezunu olan kişilerin puanlarından yüksektir. Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu için yapılan analizlerde, ilkokul, üniversite ve yüksek lisans mezunu sporcuların puanları, lise mezunu sporculara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Konsantrasyon alt boyutu için yapılan incelemede, Yüksek lisans mezunu olan kişilerin puanları ilkokul mezunu olan kişilerin puanlarından yüksektir. Eğitim durumlarına göre, toplam ölçek puanları ile alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Dursun (2023), kayaklı koşu sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, lisans mezunu sporcuların ortaöğretim mezunu sporculara oranla farklı puanlar aldığını tespit etmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe sporcuların daha bilinçli olduğunu, psikolojik becerini de daha verimli kullandıklarını değerlendirmiştir. Elde edilen sonuç, bu çalışmadaki bulguları desteklemektedir. Baş, Aka ve Eraslan (2012) atlı cirit sporu icra eden sporcuların sosyal beceri düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiş ve sporcuların eğitim seviyesi yükseldikçe beceri düzeylerinin de artış gösterdiğini tespit etmişlerdir. Eğitim düzeyinin sosyal becerileri etkilediğini değerlendirmişlerdir. Güven (2023), kano sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, lisansüstü ve lisans mezunu olan sporcuların özgüven ölçeği sonuçlarının ilköğretim mezunu sporculara oranla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Sevinç (2022), sporcuların endişelerden kurtulma, konsantrasyon, zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutları ile psikolojik beceri

toplam puanlarında lise, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutu puanlarının da arttığını gözlemlemiştir. Çağlar (2021), kafkas halk dansları sporcularının psikolojik beceri düzeylerini eğitim durumu değişkenine göre incelediği çalışmada, en yüksek puanın eğitim düzeyi yüksek sporcularda görüldüğünü tespit etmiştir. Alan yazın incelendiğinde, elde edilen bulgular bu çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir. Bu kapsamda, eğitim seviyesi yükseldikçe, sporcuların müşahade ve muhakeme edebilme yetenekleri, durumsal farkındalıkları ve zorluklarla baş edebilme durumlarının iyileştiği değerlendirilmektedir.

4) Spor yaşı değişkenine göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği ve alt boyutlarının toplam puan analizleri sonucunda, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Baskı Altında Performans Gösterebilme, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmiştir. Spor yaşı 11 ve üzeri olan sporcuların toplam puanları diğer sporculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Coşkun (2018), futbolcularda psikolojik beceri düzeylerini spor yaşı değişkenine incelemiş ve spor yaşı yüksek olan grubun daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgu, bu araştırma bulgularını desteklemektedir. Yıldız (2020) yaptığı çalışmada, taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinde spor yaşı değişkenine göre anlamlı olarak bir farklılık olmadığını bulgulamıştır. Geneşke (2020), öğrenmeye açık olma, hedef belirleme ve mental hazırlık puanlarında spor yapma yılı yükseldikçe puan ortalamasının düştüğünü gözlemlemiştir. Sarıtemur ve Sönmez (2023), kürek branşında spor yaşının, psikolojik beceri düzeyine anlamlı olarak etki etmediğini değerlendirmiştir. Sarıtemur ve Sönmez, Yıldız ve Geneşke'nin çalışma bulguları bu araştırma bulguları ile farklılık göstermektedir. Güven (2023), kano sporcularının özgüven düzeyi ve başarı algısı boyutlarında yaptığı incelemede spor yaşı yüksek olan sporcuların puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Akbay (2023), spor yaşı yüksek olan voleybol sporcularının endişelerden kurtulma ve zorluklarla baş edebilme düzeylerinin, spor yaşı daha düşük olan sporculara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca spor yaşı fazla olan sporcuların endişe oranlarının

daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun, sporcuların yıl geçtikçe tecrübe kazanması sonucu oluştuğunu değerlendirmiştir. Çağlar (2021), daha uzun süre kafkas halk oyunları geçmişine sahip sporcuların, daha kısa geçmişi olan sporculara oranla endişelerden kurtulma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dursun (2023), spor yaşı yüksek olan sporcuların başarıya yaklaşma güdülerinin daha yüksek olduğunu değerlendirmiştir. Alan yazın incelendiğinde, spor yapma süresinin sporcuların psikolojik beceri düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu değerlendirilmektedir.

5) Sporcuların milli sporcu olma durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme ölçeği analizinde, milli sporcu olan kişilerin puanları olmayan kişilerin puanlarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Öğrenmeye Açık Olabilme, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ve Endişelerden Kurtulma alt boyutları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Güven (2023), milli olan kano sporcularının özgüven düzeyinin, milli olmayanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karagenç (2021), milli takımda uzun süre görev alan sporcuların daha düşük süre görev alanlara oranla, öğrenmeye açık olma ve sporda başarı motivasyonu alt boyutları açısından daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu tespit etmiştir. Sevinç (2022) çalışmasında, sporcuların psikolojik beceri düzeyleri toplam puanlarında bir farklılık olmadığını ancak öğrenmeye açık olma alt boyutunda milli sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna varmıştır. Dursun (2023) çalışmasında, baskı altında iyi performans gösterebilme boyutunda milli sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık oluşmadığını bulgulamıştır. Ayrıca milli olma değişkeninin kişilik, davranışlar ve ilişkiler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bulgulamıştır. Yıldız ve Erhan (2019), kış sporu icra eden sporcuların toplam psikolojik beceri düzeyleri puanlarını milli olma değişkenine göre incelemiş ve milli olan sporcuların daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir. Elde edilen bulgular bu çalışmadaki bulguları destekler nitelikte olup milli sporcuların psikolojik becerilerini daha fonksiyonel kullandıkları değerlendirilmektedir.

Çalışmada incelenen değişkenlerin, sporcuların psikolojik becerileri üzerinde rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular sonucunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

5.2. Öneriler

- 1) Alanyazın taraması yaptığımızda çeşitli spor branşlarındaki sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelendiğini görmekteyiz. Bu çalışmada Kick Boks sporcularının psikolojik beceri düzeyleri incelenmiştir. Benzer şekilde farklı branşlardaki sporcuların psikolojik beceri düzeyleri incelenerek branşlar arası bulgular karşılaştırılabilir, farklı değişkenler göz önünde bulundurularak incelemeler gerçekleştirilebilir. Böylece sporcular, ihtiyaca yönelik çalışmalarla desteklenebilir.
- 2) Spor yöneticileri ve antrenörlerin, sporcu yaklaşımında psikolojik beceri düzeylerini etkileyen değişkenleri dikkate alması gerekmektedir. Sporcuların mental sağlığı ve performans düzeylerinin yükseltilmesi açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir.
- 3) Antrenör ve yöneticilerin bilinçlendirilmesi kadar sporcuların da psikolojik becerilerin performansa etkisi hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Sporculara ve eğitmenlere psikolojik beceriler ile ilgili seminerler düzenlenerek destek sağlanabilir.
- 4) Başarının sağlanmasında antrenör ve aile etkileşiminin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu konuda aile ile doğru iletişim kurulmalı ve gerekirse sporcuların ailelerine spor psikolojisi alanında ihtiyaca yönelik eğitimler verilmesinin uygun olacağı değerlendirilmektedir.
- 5) Sporcuların antrenman programına psikolojik beceri antrenmanlarının da entegre edilmesi önerilmektedir. Alan yazın incelendiğinde, başarının sadece fiziksel çalışma sonucu meydana gelmediği değerlendirilmektedir.
- 6) Psikolojik beceri antrenmanları planlanırken, her sporcunun kişisel özellikleri göz önünde bulundurulmalı ve kişinin ihtiyaçlarına özgü çalışmalar kurgulanmalıdır.
- 7) Sporcular fiziksel sağlık kontrollerine tabii tutulurken, zihinsel ve psikolojik performans yönünden de kontrollerin yapılmasının önemli olduğu

değerlendirilmektedir. Performans düzeyinde düşüş yaşayan sporcularda sadece fiziksel sebeplere odaklanmamalı, psikolojik bir durum olup olmadığı dikkate alınmalıdır.



KAYNAKLAR

- Akandere, M., Aktaş, S., ve Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 61.
- Akbay, D. (2023). *Elit kadın ve erkek voleybolcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Akyüz, O. (2017). *İmgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcularda futbol temel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338.
- Ayrancı, M., Çamurcuoğlu, Y., Çalı, M., Duran, R., ve Alperen, K. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu* içinde (s.214), Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Bayramkaya, E. (2011). *Sporda Zihinsel Canlandırma Uygulaması. Sporda Zihinsel Canlandırma (İmgeleme) Uygulaması | Performans Geliştirme Merkezi (wordpress.com) sayfasından erişilmiştir.*
- Blomfield, C. (2023). *Otojenik egzersiz ve gevşeme teknikleri. Otojenik eğitim: egzersiz, gevşeme, gevşeme | Ruh sağlığı 2023 (medicinehelpful.com) sayfasından erişilmiştir.*

- Bozkurt, S. (2010). Sportif performansa psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Coşkun, K. (2018). *Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzincan.
- Cöhce, B., Duygun, S. (2022). Rekreasyon ve spor. Güven, F. (Ed), *Spor psikolojisinin önemi* (s. 44-45). İstanbul: Efe Akademik Yayıncılık, 1. Basım.
- Çağlar, G. (2021). *Kafkas halk oyunları sporcularının psikolojik beceri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kars.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Çutuk, Z. A., ve Bezci, Ş. (2017). *Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dinç, A., Demirci, E., Çam, O., ve Sünbül, D. (2021). Examination of views of sports sciences students studying in border provinces regarding sustainability in sports. *Int J Life Sci Pharma Res*, 14(1), 347.
- Durdubaş, D. (tarihsiz). *Antrenörler ve sporcular için hedef belirleme*. Antrenörler ve Sporcular İçin Hedef Belirleme – TMOK Akademi sayfasından erişilmiştir.
- Dursun, H. (2023). *Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Ağrı.
- Eraslan, M., Seran, A.K.A., ve Mustafa, B.A.Ş. (2014). Evaluation of the Social Skill Levels of the Horseman Jereed Players with Respect to Diffrent Variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 14(3), 82-90.
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.

- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., ve Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2 (Special Issue 1), 194-207.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 17(1), 59-71.
- Ersöz, G. (2022). Dünyada ve türkiye’de spor psikolojisinin tarihsel gelişimi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 20-35
- Geneşke, E. K. (2020). *Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması-Ankara ili örneği* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gökkaya, D., ve Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gümüşay, M., (2021). Investigation of the effects of core training programs on sports performance parameters in kickboxing athletes. *Current Studies in Movement and Training Sciences* (pp.1-14), Ankara: Gece Kitaplığı.
- Günay, M., Şıktar, E., ve Şıktar, E. (2019). *Antrenman bilimi* (s.380). Ankara:Gazi Kitabevi, 1. Baskı.
- Gürbüz, Ş. Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (s. 105-106). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Güven, E. (2023). *Kano sporcularında psikolojik beceri kıstası olarak özgüven ve başarı algısının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Heper, E., (2012). Spor bilimlerine giriş. Ertan, H. (Ed), *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi* (s. 2-25). Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını, 1. Basım.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Howell, J. (2021). *Otojenik Eğitim*. [Otojenik Eğitim - Psikoloji - 2023 \(laraformm.com\)](https://laraformm.com) sayfasından erişilmiştir.
- İmgelemek (tarihsiz). *Türk Dil Kurumu*. <https://sozluk.gov.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Janelle, C. M., & Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues. In K. A. Ericsson & J. Starkes (Eds.), *Recent advances in research on sport expertise* (s.19–48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kaplan, Y., ve Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye'de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), s.114-119.
- Karagenç, D. (2021). *Milli takımlarda görev alan kadın futbolcuların psikolojik becerilerinin spora özgü başarı motivasyonları üzerindeki etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., ve Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kızıldağ, E., ve Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Klinger, E., Barta, S. G., & Glas, R. A. (1981). Thought content and gap time in basketball. *Cognitive Therapy and Research*, 5(1), 109-114.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Human Kinetics, *Imagery in sport* (s.3-13). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Okudan, B., ve Koca, F. (2021). Investigation of the psychological levels of sports-educated university students. *Int J Life Sci Pharma Res*, 14(1), 249.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2(2), 105-130.
- Otojenik antrenman için örnek duruş pozisyonları (tarihsiz). (trabajodelaespalda.blogspot.com) sayfasından erişilmiştir.
- Otojenik antrenman için örnek duruş pozisyonları (tarihsiz). (Yoga Nidra – Yoga Directory Canada Community Blog) sayfasından erişilmiştir.
- Otojenik tarihçesi ve J.S. fotoğrafı (2011). *Autogenics history*. (autogenictherapy.com.au) sayfasından erişilmiştir.
- Özal, M. (2020). Hareket ve antrenman bilimleri-1. M. Özal (Haz./Ed.), *Genel Antrenman Bilimi: Antrenmanla İlgili Temel Kuram ve Kavramlar* (s.1). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Pub.

- Pineschi, G., & Di Pietro, A. (2013). Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181-190.
- Sadowski, J. (2005). Dominant coordination motor abilities in combat sports. *Journal of human kinetics*, 13, 61.
- Sarıtemur, B., ve Sönmez, H. O. (2023). Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 1-13.
- Sevinç, K. (2022). *Sporcuların psikolojik beceri ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*, 4(2), 149-169.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(4), 379-398.
- Spor. (tarihsiz). *Türk Dil Kurumu*. <https://sozluk.gov.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Srilekha, S., Soumendra, S., & Chattopadhyay, P. K. (2013). Effect of muscle relaxation training as a function of improvement in attentiveness in children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 91, 606-613.
- Şahinler, Y., Büşra, Ü. N., ve Atasoy, T. (2019). Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123.
- Turkay, H., ve Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.

Türker, Ü. (2022). Temel okçuluk eğitiminin dikkat ve konsantrasyon yetisine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1491-1506.

Türkiye Kick Boks Federasyonu (Tarihsiz). *Branş Listesi - Türkiye Kick Boks Federasyonu* sayfasından erişilmiştir.

Türkiye Kick Boks Federasyonu (Tarihsiz). *TARİHÇE - Türkiye Kick Boks Federasyonu* sayfasından erişilmiştir.

Uluç, E. A. (2023). Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.

Urfa, O. (2015). *Otojenik Gevşeme Egzersizleri*. https://www.tavsiyedyorum.com/makale_15687.htm sayfasından erişilmiştir.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.

WAKO. (tarihsiz). *World Association of Kickboxing Organizations*. *Wako - World Association of Kickboxing Organizations* sayfasından erişilmiştir.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (s. 1-31). Champaign, IL: Human Kinetics.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.

Yıldız, H. (2020). Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldız, M. E., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.

Yılmaz, O. (2019). Zihinsel antrenman uygulaması otojenik antrenman. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 69-85.

Zdebel, D. (Tarihsiz) The activity of the polish kick-boxing clubs. *Scientific Review of Physical Culture*, 4(2), 24-25.





EKLER

Ek-1. Uygulanan Ölçek

Sayın katılımcı,

28 maddeden oluşan Sporcu Psikolojik Beceri Değerlendirme anketini cevaplamanız çalışmamıza büyük katkı sağlayacaktır. Araştırmamıza katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Cevaplayıcının ve kurumunun ismi istenmemektedir, vereceğiniz cevaplar tamamen akademik amaçla kullanılacaktır. Bizimle iletişim kurmak veya araştırma sonuçlarını sizinle paylaşmamızı isterseniz aşağıdaki e-posta adresi ile iletişime geçebilirsiniz. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde aşağıdaki soruları yanıtlamaya başlayabilirsiniz. Araştırmaya katılarak sağladığınız destek için teşekkür ediyor, sağlıklı günler diliyoruz.

Hayati Burak AKAY

Hayati Burak AKAY
MAKÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
TEZLİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

1. Cinsiyetiniz:

- ☐ KADIN
☐ ERKEK

2. Yaş:

- ☐ 18-21
☐ 22-25
☐ 26-29
☐ 30 YAŞ VE ÜZERİ

3. Eğitim Durumu:

- ☐ İLKOKUL
☐ LİSE
☐ ÜNİVERSİTE
☐ YÜKSEK LİSANS

4. Spor Yaşı:

- ☐ 1-5
☐ 6-10
☐ 11 VE ÜZERİ

5. Milli Sporcu:

- ☐ EVET
☐ HAYIR

Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağım ile ilgili özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.				
3. Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağınık şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.				
5. Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.				
6. Baskı altında daha iyi performans gösteririm.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir.				
8. Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.				
9. İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.				
10. Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.				
11. Dikkat dağınık unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.				
12. Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerimde çok baskı oluşturur.				
13. Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.				
14. Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				

16. Uğraştığım sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.				
17. İşler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar.				
18. Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.				
19. Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleştirebilirim.				
22. Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.				
25. Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.				
26. Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.				
27. Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.				
28. Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

Ek-2. Etik Kurulu Onay Formu



ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 07.02.2024 Çarşamba

Toplantı No:2024/02

Karar No: GO 2024/67

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanlarından Prof. Dr. Ali Dursun AYDIN'ın, sorumlu araştırmacı, Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hayati Burak AKAY'ın yardımcı araştırmacı oldukları ***"Kick Boks Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi"*** başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Hayati Burak AKAY

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Samsun On Dokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetleri : 12. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi

İş Deneyimi

Stajlar : -

Projeler : -

Çalıştığı Kurumlar : -

İletişim

Tarih : 12.12.2024

