



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**SPORDA UYGULANAN PERFORMANS TEST VE ÖLÇÜM
PROTOKOLLERİNİN SPORCULAR TARAFINDAN ALGILANMA
DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mustafa Onur DEMİR

Danışman

Prof. Dr. Işık BAYRAKTAR

ALANYA

2025

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPORDA UYGULANAN PERFORMANS TEST VE ÖLÇÜM
PROTOKOLLERİNİN SPORCULAR TARAFINDAN ALGILANMA
DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Mustafa Onur DEMİR
Anabilim Dalı: Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Program Adı: Antrenörlük Eğitimi Programı

Danışman
Prof. Dr. Işık BAYRAKTAR

ALANYA
(2025)

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Mustafa Onur Demir'in "Sporda Uygulanan Performans Test ve Ölçüm Protokollerinin Sporcular Tarafından Algılanma Düzeyinin Belirlenmesi" başlıklı tezi 23/06/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

	Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) :	Prof. Dr. Işık Bayraktar	
Üye :	Doç. Dr. Nuray Satılmış	
Üye :	Doç. Dr. Ali Türker	
		Enstitü Müdürü
		Prof. Dr. Kemal VATANSEVER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Mustafa Onur DEMİR

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının her aşamasında bilgi birikimi, akademik rehberliği ve desteğiyle bana yol gösteren, yönlendirmeleriyle çalışmanın bilimsel derinliğini artıran değerli danışmanım Prof. Dr. Işık BAYRAKTAR'a en içten şükranlarımı sunarım.

Ayrıca, bilgi ve katkılarıyla sürece destek olan Sayın Dekanımız Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ'e ve Dr. Duran AKBAŞ'a teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan aileme ve bu süreci birlikte geçirdiğimiz tüm arkadaşlarıma da teşekkür ederim

Mustafa Onur DEMİR

ÖZET

SPORDA UYGULANAN PERFORMANS TEST VE ÖLÇÜM PROTOKOLLERİNİN SPORCULAR TARAFINDAN ALGILANMA DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

Mustafa Onur DEMİR

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Haziran, 2025 (66 sayfa)

Bu araştırmanın amacı, atletizm branşında ulusal şampiyonalara katılmış ve performans testlerine en az beş kez girmiş sporcuların, performans testlerine yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Çalışma kapsamında I. aşamada 100 sporcuya uzmanlar tarafından oluşturulan 65 maddelik tutum ölçeği uygulanmış ve II. aşamada ise geliştirilen ölçek 215 sporcuya uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara I. çalışmada açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda 15 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) SmartPLS yazılımı ile gerçekleştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik analizleri CR, AVE, Alpha, SRMR, HTMT, Fornell-Larcker, VIF, R^2 ve f^2 gibi istatistiksel değerlerle desteklenmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. İkinci çalışmada ise geliştirilen ölçme aracının sporcuların yaş, cinsiyet, branş, eğitim durumu, millilik durumu, sporcu deneyimi değişkenlerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak elde edilen bulgular doğrultusunda, sporcuların performans testlerine yönelik tutumlarını geliştirmek ve test süreçlerinin etkinliğini artırmak için bireysel farkındalık kadar, testlerin sunum biçimi, içerik tasarımı ve geri bildirim mekanizmalarının da yapısal olarak yeniden ele alınması gerekmektedir.

Anahtar Sözcükler: Performans testi, tutum ölçeği, sporcu, geçerlik, güvenilirlik, PLS-SEM.

ABSTRACT

DETERMINING THE LEVEL OF PERCEPTION OF PERFORMANCE TEST AND MEASUREMENT PROTOCOLS APPLIED IN SPORTS BY ATHLETES

Mustafa Onur DEMİR

Department of Coaching Education

Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University

June, 2025 (66 paper)

The aim of this study is to develop a valid and reliable measurement tool to measure the attitudes of athletes who have participated in national championships in athletics and have taken performance tests at least five times towards performance tests. In the first phase of the study, a 65-item attitude scale created by experts was administered to 100 athletes, and in the second phase, the developed scale was administered to 215 athletes.

The results of the first study revealed a single-factor structure with 15 items as a result of exploratory factor analysis (EFA). Confirmatory factor analysis (CFA) was performed using SmartPLS software, and validity and reliability analyses were supported by statistical values such as CR, AVE, Alpha, SRMR, HTMT, Fornell-Larcker, VIF, R^2 , and f^2 . The findings indicate that the scale has a valid and reliable structure. In the second study, it was concluded that the developed measurement tool differs according to the variables of age, gender, branch, educational status, nationality status, and athlete experience.

In conclusion, based on the findings, in order to improve athletes' attitudes towards performance tests and increase the effectiveness of the testing process, it is necessary to structurally re-evaluate not only individual awareness but also the presentation format, content design, and feedback mechanisms of the tests.

Keywords: Performance test, attitude scale, athlete, validity, reliability, PLS-SEM.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
2. LİTERATÜR	3
2.1. Spor.....	3
2.2. Performans.....	4
2.2.1. Sporda performans.....	4
2.2.2. Sporda performans ölçümü.....	8
2.2.3. Performans testlerinin değerlendirilmesi.....	9
2.2.4. Sporculara uygulanan performans testlerinin değerlendirilme nedenleri.....	11
2.2.5. Test seçiminde ve yönetiminde dikkat edilmesi gereken faktörler	11
2.2.6. Performans testleri ve uygulama protokolleri.....	13
2.2.7. Atletizmde Kullanılan Performans Test Örnekleri	18
2.3. Algı, Tutum ve Deneyim Kavramları	21
2.4. Sosyal Etkileşim ve Antrenör-Sporcu İlişkileri	24
2.5. Sporda Psikososyal Faktörler ve Algı Yönetimi.....	26
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Katılımcılar	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	30
3.5. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	37

ÖNERİLER.....	50
KAYNAKLAR	52
EKLER.....	64
EK-1. Etik Kurul Belgesi.....	64
EK-2. Ölçek Soruları	65
EK-3. ÖZGEÇMİŞ	66



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Spor performansını belirleyen bütüncül model	5
Şekil 2.2. Test seçiminde ve yönetiminde dikkat edilmesi gereken faktörler	13
Şekil 2.3. İnsan performansında ölçme ve değerlendirme.....	14
Şekil 2.4. Testlerin önerilen uygulanma sıralaması.....	14
Şekil 2.5. Kuvvet testleri	15
Şekil 2.6. Sürat ve güç testleri	15
Şekil 2.7. Dayanıklılık testleri	16
Şekil 2.8. Çeviklik testleri	17
Şekil 2.9 Hareketlilik ve denge testleri.....	17
Şekil 2.10. Atletizm dalı testler	21
Şekil 2.11. Uzun atlama için hiyerarşik teknik model.....	21

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Faktör yükleri, ortalama, standart sapma ve madde-toplam korelasyonları .	32
Tablo 4.2. Maddelere ait VIF (Eşdoğrusallık) değerleri ve yorumları	32
Tablo 4.3. Doğrulamalı faktör analizi göstergeleri	33
Tablo 4.4. Ölçek puanlarının dağılımı	34
Tablo 4.5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	34
Tablo 4.6. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	35
Tablo 4.7. Katılımcıların branş değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	35
Tablo 4.8. Katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	35
Tablo 4.9. Katılımcıların millilik durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	36
Tablo 4.10. Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	36

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

AFA	Açıklayıcı Faktör Analizi
DFA	Doğrulamalı Faktör Analizi
TDK	Türk Dil Kurumu
DXA	Çift Enerjili X-ışını Absorpsiyometrisi
LMX	Lider-Üye Etkileşimi
PTTÖ	Performans Testi Tutum Ölçeği
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
VO _{2maks}	Maksimal Oksijen Kullanım Miktarı
Ort	Ortalama

1. GİRİŞ

Sporcular yapmış olduğu antrenmanlarda en yüksek verimi elde etmeyi amaçlar. Antrenman bilimi sporcuların uygulamış olduğu egzersizlerin insan üzerindeki etkilerini anlamayı, bu etkileri ölçmeyi, performansı gelişmeyi ve sakatlık riskinin en aza indirilmesi hedefler. Sporcular yarışmalara hazırlanırken fizyolojik, teknik, biyokimyasal, taktik gibi içsel faktörler ve seyahat, finansman ve iklim koşulları gibi dış faktörler etkili olmaktadır. Bireyler yarışmalara hazırlanırken müsabaka ortamlarını simüle edecek şekilde hazırlanmalıdır. Sporcular optimal performans elde edebilmek için yapmış oldukları spor branşının tekniklerinde uzman olmalı, fiziksel olarak branşa uygun olmalı, stresi yönetebilmeli, psikolojik hazırlığı olmalı ve sakatlıklardan uzak kalmalıdır (Cracknell ve Whyte, 2006).

Sporcuların performans durumlarının takip edilebilmesi ve objektif nicel veriler sunulabilmesi için çeşitli yöntemler kullanılmakta (Cooper ve Storer, 2001) ve uygulanan testler saha ve laboratuvar ortamında gerçekleştirilmektedir (Reilly vd., 2009). Sporculara uygulanan testler aracılığıyla performans durumları belirlenir (Friel, 2018; Sevim, 1997). Sporcuların antrenman programları testlerden elde edilen veriler aracılığıyla planlanır (Friel, 2018; Reilly vd., 2009). Bireylere uygulanan testler ile güçlü ve zayıf yönleri belirlenebilir. Ayrıca uygulanan ölçümler geçerli ve güvenilir olmalı ve branşın gereksinimlerine uygun olmalıdır (Woolford vd., 2012).

Performans testleri dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik, reaksiyon süresi ve denge gibi motorik özellikleri objektif olarak değerlendirmeyi amaçlayan sistematik ölçümlerdir. Bu testlerin uygulanabilirliği ve sonuçlarının geçerliliği kadar, sporcuların testlere yaklaşımı da elde edilecek verilerin doğruluğunu etkiler. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramı çerçevesinde, bireyin testlere olan inancı ve motivasyonu test performansını doğrudan etkileyebilir. Ayrıca Ryan ve Deci'nin (2000) öz-belirlenim kuramı doğrultusunda, içsel motivasyonun yüksek olduğu durumlarda test süreçlerine katılım daha nitelikli olmaktadır.

Performans testleri, sporcuların fiziksel kapasitelerini objektif şekilde değerlendirmeye olanak sağlar ve uygun branş seçimi ile bireysel antrenman programlarının hazırlanmasına katkıda bulunur. Sezon öncesi, içi ve sonrası yapılan

testlerle sporcunun gelişimi izlenir, antrenman etkinliği değerlendirilir ve performans için doğru zamanlama belirlenir. Ayrıca, test verileri normatif referans değerlerin oluşturulmasında da kullanılır (Cherif vd., 2022). Her ne kadar fiziksel uygunluk ve performans değerlendirmeleri üzerine çok sayıda ölçek ve uygulama geliştirilmiş olsa da (Allen, 2006; Horne ve Carron, 1985; Martin vd., 1997), sporcuların bu test süreçlerine yönelik algı, tutum ve psikolojik eğilimlerini ölçmeye yönelik geçerlik-güvenirlik çalışmaları sınırlıdır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, elit atletizm sporcularının performans testlerine yönelik tutumlarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Bu kapsamda hem testlerin uygulanabilirliği hem de sporcunun psikolojik ve davranışsal yaklaşımı dikkate alınarak ölçüm araçlarının çok boyutlu değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde hem kavramsal hem de istatistiksel tutarlılık ön planda tutulmuş ve sonuçların hem akademik literatüre hem de uygulayıcılara katkı sunması amaçlanmıştır.

2. LİTERATÜR

2.1. Spor

Spor bireyin fiziksel yapısını, fizyolojik süreçlerini, zihinsel kapasitesini ve motorik yetkinliklerini doğrudan etkileyen sistemli hareketler bütünüdür (Karakuş ve Kılınç, 2006). Buna ek olarak spor, bireyin genel sağlığını koruma ve geliştirme ile fiziksel performansını artırma açısından son derece önemli bir faaliyettir. Literatürde yer alan çalışmalar, bireylerin performans düzeylerinin yalnızca fiziksel yeterliliklerine değil, aynı zamanda seçtikleri spor branşına bağlı olarak da değişiklik gösterdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, bu ilişki üzerinde yaş, cinsiyet, antrenman sıklığı, psikolojik durum gibi çok sayıda değişkenin etkili olabileceği ifade edilmektedir (Sousa vd., 2020; Stanton vd., 2018). Düzenli olarak yapılan egzersizlerin, özellikle kas ve iskelet sistemi üzerinde olumlu etkiler yarattığı; kemik yoğunluğunu artırdığı, kas gücünü geliştirdiği ve aynı zamanda kalp-damar sağlığını destekleyerek dolaşım sistemi fonksiyonlarını iyileştirdiği çok sayıda bilimsel çalışmada ortaya konulmuştur (Asadi-Pooya vd., 2019).

Sporun yalnızca fiziksel yapılar üzerinde değil, aynı zamanda vücutta gerçekleşen hormonal süreçler üzerinde de belirgin etkileri olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteyle meşgul olan bireylerin, özellikle testosteron gibi performansla yakından ilişkili hormonları daha yüksek düzeyde ürettikleri belirlenmiştir. Bu durum, sporcuların dayanıklılık, kuvvet ve motivasyon düzeylerinde artışa neden olabilmektedir. Buna karşın, hormon düzeylerindeki bu değişimlerin her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığı; bazı durumlarda fizyolojik dengeyi olumsuz etkileyerek performans üzerinde istenmeyen sonuçlara da yol açabileceği vurgulanmaktadır (Schumann vd., 2020).

Sporun aynı zamanda eklem sağlığı ve bilişsel işlevler üzerinde de olumlu etkiler yarattığı çeşitli araştırmalarla ortaya konulmaktadır. Düzenli olarak spor yapan bireylerde, spor kaynaklı yaralanmaların ve psikolojik problemlerden biri olan kaygı bozukluklarının daha düşük oranlarda görüldüğü belirtilmektedir. Gabriel vd. (2012) göre fiziksel aktivite karmaşık ve çok boyutlu bir davranıştır. Fiziksel aktivite boş vakit, meslek, ev içi kişisel bakım, taşıma gibi davranışlardan oluşur. Bu etkenler bireylerin

fiziksel uygunluğunu belirler. Aynı zamanda bireylerin isteği bağılı veya isteğe bağılı olmayan hareketsiz yaşamları sağılıına zarar vermektedir.

Fiziksel aktivitenin (özellikle aerobik egzersizlerin) bilişsel işlevler ve performans üzerindeki olumlu etkileri bulunmaktadır (Hillman vd., 2008). Bu etki, çocuklar ve gençler için büyük öneme sahiptir. Çünkü fiziksel olarak daha aktif bireylerin akademik başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Donnelly vd., 2016).

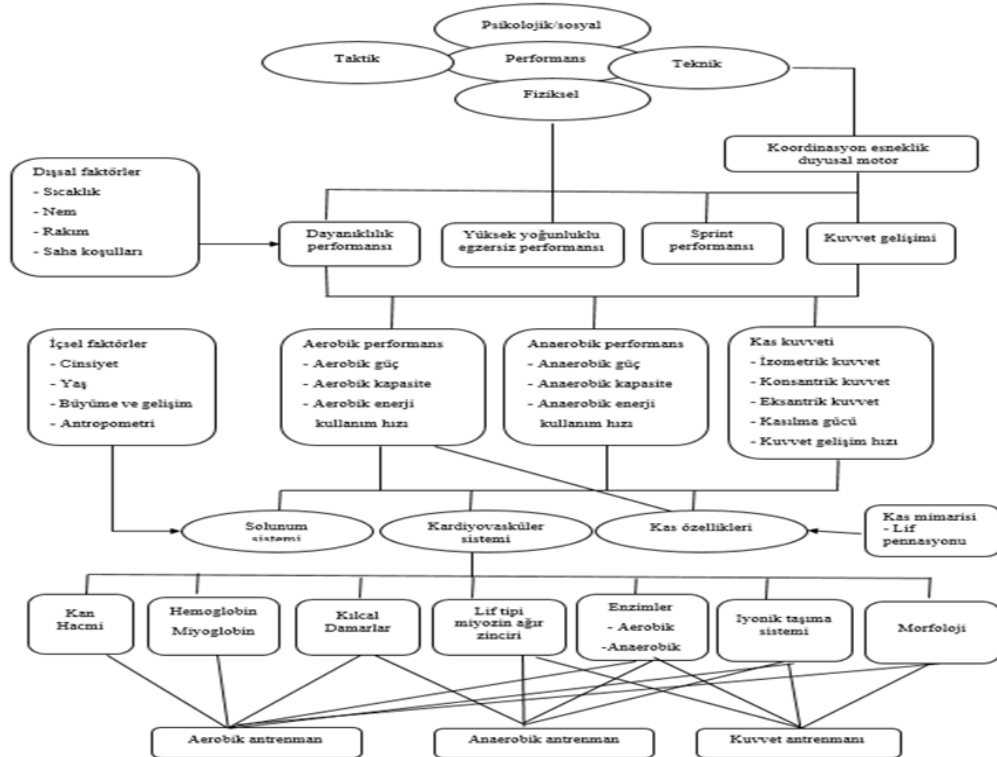
2.2. Performans

Performans kavramına ilişkin literatürde çok sayıda farklı tanım bulunmaktadır. Sözlükte bir işi gerçekleştirme, yetkinlik, yeterlilik, başarı düzeyi, görev bilinciyle hareket etme ve sorumlulukları etkili biçimde yerine getirme gibi anlamlarla açıklanmaktadır (Özdevecioğlu ve Kanıgür, 2009). Türk Dil Kurumuna [TDK] (2025) göre "performans" terimi, "başarım" kelimesiyle ifade edilmektedir. Performans bireyin hedeflerine ulaşma sürecindeki verimliliğini ve etkililiğini ifade eden bir ölçüttür (Tutar ve Altınöz, 2010). Başka bir ifadeyle çalışanların ortaya koyduğu davranışların, örgütsel hedefler doğrultusunda beklenen katkı düzeyini yansıtır (Motowidlo ve Kell, 2012). Emeğin niteliği, sadece nihai başarıya değil, bireyin sergilediği performansın beklentilerle ne ölçüde örtüştüğüne ya da sürecin ve eylemin kendisine göre de tanımlanabilir (Karagöz, 2018). Performans kavramına dair yapılan tanım ve araştırmalar incelendiğinde, temelde benzer bir anlayışın benimsendiği görülmektedir. Bu doğrultuda performans, hem bireysel hem de örgütsel hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik yürütülen faaliyetlerin bir çıktısı olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz ve Turan, 2019).

2.2.1. Sporda performans

Sporcunun fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik olarak ortaya koymuş olduğu ürün olarak tanımlanır (Karakuş ve Kılınç, 2006). Thompson'a (2010) göre performans, bir spor yarışması ya da müsabakanın herhangi bir anında doğrudan gözlemlenebilen, sporcunun başarı düzeyine katkı sağlayan tüm davranışları ifade etmektedir. Bu davranışlar yalnızca fiziksel yeterlilikle sınırlı kalmayıp sporcunun zihinsel dayanıklılığı, motivasyonu ve çevresel faktörlere karşı verdiği tepkileri de içermektedir. Performans aynı zamanda bireyin karşılaştığı içsel ya da dışsal dirençlere

karşı koyabilme becerisini ve bu dirençlerin üstesinden gelerek özellikle uzun süreli ya da tekrarlanan müsabakalarda güç üretimini sürdürebilme yeteneğini de kapsamaktadır. Sporcunun anlık tepki verme kabiliyeti, karar alma süreçleri, strateji uygulama becerisi ve fiziksel yetiyi dengeli biçimde kullanabilmesi performansın bütüncül bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda performans yalnızca sonuç odaklı bir kavram değil, sürece yayılan ve birçok fizyolojik, psikolojik ve çevresel değişkenin etkileşimiyle ortaya çıkan dinamik bir olgudur. Farklı bir tanıma göre ise sporda performans bireysel özelliklere, antrenöre, malzemeye, antrenmana, taktiğe, bilime, ısınmaya, sosyal çevreye, metabolik kas sinir sistemine, kuvvet, sürat, teknik ve kalp damar sistemine bağlıdır (Açıkada, 1991'den akt. Karakuş ve Kılınç, 2006). Sporcuların antrenmanda veya müsabakalarda göstermiş olduğu performans potansiyeline ne kadar yaklaştığıyla ilgilidir. Bu performans durumu sürecin sürdürülebilir olup olmadığıyla ilgilidir. Sporda performans bir sonuç değil aynı zamanda uzun vadeli bir süreci ifade eder (Issurin, 2017). Powers ve Howley'e (2007) göre performans hedefleri, genel kondisyon hedeflerine kıyasla çok daha fazla zaman, yoğun çaba ve beraberinde potansiyel yaralanma riskini de içeren bir süreçtir.



Şekil 2.1. Spor performansını belirleyen bütüncül model (Bangsbo vd., 2006).

Üst düzey sporlarda sporcuların performans durumları fizyolojik, teknik, taktik, psikolojik/sosyal özelliklere bağlıdır. Sporcuların yapmış oldukları kondisyon antrenmanları yarışma esnasında yapmış olduğu aktivitelerle ilişkili olmalıdır. Örnek olarak bir sporcunun teknik becerileri iyi olmasına rağmen taktik bilgisi eksikse tam anlamıyla performansını sergileyemez. Sporcular yapmış olduğu branşa bağlı olarak çok yüksek veya orta düzey yoğunluklarda antrenmanlar yapmaktadır. Sporcuların yapmış olduğu spor branşına bağlı olarak fiziksel kapasiteleri dayanıklılık, yüksek yoğunlukta egzersiz yapabilme yeteneği, sprint yeteneği ve müsabaka esnasında tekil hareketlerde yüksek güç üretme yeteneği olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır. Bu dört kategorideki performans düzeyi solunum ve kardiyovasküler sistem ile kas ve sinir sisteminin etkileşimine bağlıdır. Bu sayede yapılan spor branşına yönelik bilgiler elde edilir (Bangsbo vd., 2006).

Güvel vd. (1996) sportif başarı yalnızca zihinsel, psikolojik, sosyal özelliklerin yanında fiziksel ve fizyolojik yeterliliklere bağlıdır. Sleamaker ve Browning'e (1996) göre etkili ve yüksek düzeyde bir sportif performans sergilenebilmesi için beş temel performans alanının dikkate alınması gerekmektedir. Bunlar sırasıyla fiziksel antrenman süreci, psikolojik hazırlık, teknik becerilerin geliştirilmesi, taktiksel bilgi ve stratejiye dayalı hazırlık ile dengeli ve yeterli beslenme uygulamalarıdır. Bu beş temel alan birbirini tamamlayan unsurlar olarak değerlendirilmekte ve her biri, yarışma veya müsabaka sırasında sporcunun performansının en üst düzeye çıkarılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle başarılı bir performans için yalnızca fiziksel yeterlilik değil, zihinsel hazırlık, doğru teknik uygulama, uygun stratejiler ve beslenme desteği bir bütün olarak ele alınmalıdır. Sporcularda performansın şekillenmesinde yalnızca fiziksel yeterlilikler değil, aynı zamanda psikolojik ve bilişsel süreçler de önemli rol oynamaktadır (Sleamaker ve Browning, 1996).

Sporcular üzerinde çeşitli faktörler sportif performansı olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu durum oluşum türüne göre içsel ve dışsal faktörler olarak ayrılmaktadır. İçsel faktörler bireyin doğasında bulunan, genetik olarak aktarılan, zamanla az da olsa değişebilen ve dış etkenlerle müdahale edilmesi sınırlı olan özelliklerdir. Bunlar yaş, genetik, anatomik yapı, cinsiyet, otonom sinir sistemi, metabolizma, enerji kullanım mekanizmaları örnek olarak verilebilir. Dışsal faktörler ise bireyin çevresinden gelen ve sportif performansı dolaylı yoldan etkileyen etmenlerdir.

İçsel faktörlere kıyasla daha kolay değiştirilebilir ve doğru müdahalelerle geliştirilebilirler. Bu nedenle, performansı artırmada dışsal etkenlerde yapılacak düzenlemeler daha pratik ve etkili olur (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

İnsan performansını teknik, taktik, psikolojik durum, sosyol, kültürel ve tarihsel bağlar etki etmektedir. Teknik belirli bir hareket dizisi olarak tanımlanır. Bu hareket dizileri aracılığıyla performansın geliştirilmesi hedeflenir (Lees, 2002). Taktik ise oyun veya müsabaka esnasında bireysel olarak ya da takımın rakiplerini yenmesi amacıyla yapılan belirli seçimlerdir (Gréhaigne vd., 1999). Bireylerin psikolojik olarak motivasyon durumu, özgüvenleri ve kaygı durumları da performanslarını etkilemektedir (Hardy, 1996). Farklı bir faktör ise sporcuların sosyal, kültürel ve tarihsel bağları sportif performansın oluşumunu kısıtlayan önemli etkenlerdir. Bu etkenlerin üstesinden gelebilmek için spor pedagogları ve uygulayıcıları tarafından sporcuların performanslarını geliştirmeye yönelik (fiziksel, duygusal, sosyal, psikolojik) eylemler planlanmalıdır (Rothwell vd., 2018).

Literatürde bu çerçevede oluşturulan farklı taksonomiler mevcuttur. Örneğin spor performansı kondisyon, beceri, fiziksel özellikler, psikolojik ya da davranışsal olmak üzere dört boyuttan oluştuğu ifade edilir. Kondisyon alt boyutu aerobik-anaerobik güç, kuvvet, dayanıklılık ve esneklikten oluşur. Beceri boyutu koordinasyon reaksiyon zamanı, kinestetik ve çeviklikten oluşur. Fiziksel özellikler boyutu fiziksel yapı, boy uzunluğu ve vücut ağırlığını içerir. Psikolojik ya da davranışsal boyut bireylerin kişiliğini, gereksinimlerini ve motivasyonunu oluşturur (Tiryaki, 1991'den akt. Karakuş ve Kılınç, 2006).

Squat egzersizlerinin kas kuvveti ve kas dayanıklılığı üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu ve bu etkilerin özellikle sporcuların atletik performansını geliştirme sürecine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu tür çok eklemlili ve fonksiyonel hareketlerin, sporcuların güç üretimi, patlayıcı kuvvet ve stabilite gibi temel atletik yeteneklerini desteklediği ifade edilmektedir (Comfort vd., 2007). Sıçrama egzersizleri, özellikle alt ekstremitelerde kaslarında kuvvet gelişimini destekleyerek patlayıcı güç üretimini artırmakta ve bu sayede atletik performansın farklı bileşenlerine olumlu katkılar sağlamaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar, düzenli olarak uygulanan sıçrama temelli antrenmanların sprint gibi kısa mesafeli ve yüksek yoğunluklu performans gerektiren sportif

aktivitelerde anlamlı gelişmeler sağladığını ve genel atletik yetenekleri olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Markovic ve Mikulic, 2010). Bench press gibi direnç temelli egzersizler, üst vücut kas gruplarını geliştirmek amacıyla yaygın olarak kullanılan temel antrenman yöntemleri arasında yer almaktadır. Özellikle göğüs, omuz ve üst kol kaslarında hem kuvvet artışı hem de kas hacminde gelişim sağladığı bildirilen bu egzersizlerin, sporcuların üst vücutla ilgili motor becerilerinde ve genel fiziksel performansında anlamlı iyileşmeler yaratabileceği ifade edilmektedir (Suchomel vd., 2018). Ayrıca alt ekstremité asimetrisi sporcuların performansının düşmesine ve sakatlık riskinin artmasına sebep olmaktadır. Yapılan meta analiz çalışmasında tek taraflı pliometrik antrenmanlarının alt ekstremité asimetrisini azalttığı tespit edilmiştir (Sun vd., 2025). Görüldüğü gibi sporda performansı geliştiren ve sınırlandıran uygulamalar mevcuttur. Bu uygulamaların etkileri de sporda performans ölçme ve değerlendirmenin konusudur.

2.2.2. Sporda performans ölçümü

Sportif performans, sporcunun yapmış olduğu spor branşında gösterdiği verimdir. Spora olan ilginin artmasıyla birlikte performans ve performansı etkileyen faktörler daha önemli hale gelmiştir (Dinç ve Gökmen, 2019). Sportif verimliliğin takip edilebilmesi ve objektif nicel veriler sunabilmek için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (Cooper ve Storer, 2001). Bireylerin yapmış olduğu spor dallarında mevkiye elverişlilik, performans düzeyi, antrenman eksikleri, programın etkinliği ve sakatlık riskinin belirlenmesi amacıyla çeşitli (test, ölçüm ve analiz) yöntemler uygulanır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Performansın değerlendirilmesinde objektif ve sübjektif değerlendirmeler önemlidir. Futbolcular üzerinde kalp atım hızı ve algılanan zorluk derecesine (RPE) göre yapılan antrenmanlar sonucunda pozitif yönde korelasyonlar ($r=0.50-0.85$) tespit edilmiştir (Impellizzeri vd., 2004).

Bireylerin kardiyopulmoner performans değerlerinin klinik ve araştırmalarda kullanılabilmesi için standart referans değerlerine, kişiler arası veya bireylerin zaman içerisinde performans değişimlerinin takip edilebilmesi için standart testler kullanılmalıdır. Bireyler için ideal egzersiz testlerinin belirlenmesi amacıyla çeşitli formatlarda (laboratuvar ve saha) testler geliştirilmiştir (Puente-Maestu, 2020).

2.2.3. Performans testlerinin değerlendirilmesi

Testler ve ölçümler değerlendirme sürecinin temelini oluşturur. Testler sporcuların yeteneklerinin ve fiziksel kapasitelerinin değerlendirilmesinde antrenörlere ve sporculara yardımcı olur. Aynı zamanda sporculara uygulanan testlerin sonuçlarına göre hedefler belirlenir. Sporculara uygulanan testler hazırlık dönemindeki testler ile ulaşılacak hedef belirlenirken, düzenli aralıklarla uygulanan ölçümler ile sporcunun gelişimleri takip edilir. Testler aracılığıyla antrenörler sporculara bireysel olarak hedefler belirlerken, bireysel hedeflerin birleşimi ile takım veya grup hedeflerinin ulaşılması sağlanır (Harman, 2008).

Performans analizi kanıtlar ve gerçekler aracılığıyla bir soruna yardımcı olmaktadır (Butterworth, 2023). Franks ve Millier (1991) futbol antrenörleriyle yapmış olduğu çalışmada müsabaka ile ilgili rapor yazmalarını istemiştir. Araştırma sonucunda antrenörler müsabaka ile ilgili bilgileri eksik hatırladığını belirtmişlerdir.

Performans testleri sporun her alanında bilimin desteğiyle uygulanmakta ve sporcu verimliliğini ölçmede önemli rol oynamaktadır. Elde edilen sonuçlar sporculara uygulanan testin uygunluğu, protokolün doğruluğu, kullanılan ekipmanın kalitesi ve uzman ekip tarafından uygulanmasına bağlıdır. Testlerin geçerli, güvenilir, anlaşılır olması ve standart değerlere dayanması gerekir. Ayrıca uygulama süreci sporcuya maddi veya fiziksel aşırı yük getirmemelidir. Bu sayede bilimsel temelli antrenman programları hazırlanabilir ve performans artırılabilir (Bayraktar ve Kurtoglu, 2004). Sporcuların üst düzey performans sergileyebilmeleri için, antrenman ve müsabakalardan elde edilen veriler kullanılarak performans durumları ve gelişimleri düzenli olarak değerlendirilmelidir (Carling vd., 2009). Sporcuların performans durumları ve gelişimlerinin düzenli olarak takip edilmesi için geçerli ve güvenilir testler tercih edilmelidir.

a) Geçerlik

Bireylere uygulanan testin veya test maddesinin ölçmesi istenen özelliği ne derecede ölçtüğü olarak tanımlanır. Bu test uygulamalarında en önemli özelliktir. Geçerlik aynı zamanda bir testten elde edilen puanların ne kadar sağlam olduğunun tespit edilmesi sağlar (Alpar, 2022; Thomas vd., 2015).

Mantıksal geçerlilik bir ölçümün, ölçülmek istenen performansı açıkça içerip içermediği ile ilgilidir. Aynı zamanda yüzey geçerliliği olarak da bilinir. İçerik geçerliği genel olarak eğitim ortamında kullanılan testin, test süresiyle ele alınan konuları kapsamıyla ilgilidir. Ölçüt geçerliği bir test sonucunda elde edilen puanların, kabul edilmiş bir ölçüt veya standartla ne derece ilişkili olduğudur. Yapı geçerliği ise testin varsayımsal bir yapıyı ölçme derecesi olarak tanımlanır. Bu durum genellikle test sonuçlarının belirli bir davranışa ilişkilendirilmesiyle belirlenir (Alpar, 2022; Thomas vd., 2015).

b) Güvenirlilik

Güvenirlilik geçerliğin ayrılmaz bir parçasıdır. Uygulanan ölçümün tutarlılığına veya tekrarlanabilirliğine ilişkin terimdir. Bir test güvenilir değilse aynı zamanda geçerli olarak da kabul edilmemektedir. Test güvenirliliği genel olarak gözlenen puan, gerçek puan ve hata puanı terimleri üzerinden açıklanır. Gözlenen puan bir kişinin gerçek puanıyla hata puanı birleşiminden oluşan puandır. Gerçek puan ölçüm hatası olmayan, bireyin gerçek yeteneğini veya performansı ifade eden puandır. Hata puanı uygulanan ölçüm hastasından kaynaklı ve gözlenen puanın bir puanın parçasını oluşturan puan değeridir (Thomas vd., 2015).

Sporcular için test ve değerlendirme kritik bileşendir. Sporculara uygulanan test sonucunda (sporcu ve antrenörlere) birçok fayda sağlar. Test aracılığıyla sporcuların güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi, gelişimlerinin değerlendirilmesi, antrenman yüklerinin belirlenmesi, atletik yeteneklerinin değerlendirilmesi sağlanır (Ratamess, 2012). Spor performans analizi yarışma, antrenman veya kontrollü ortamlarda sergilenen spor becerilerinin incelendiği spor bilimi alanıdır. Spor performansının analizi antrenörler için bir destekleyici faaliyettir. Bireylerin performansları hem iyi yönlerinin belirlenmesi hemde geliştirilmesi gereken yönlerin tespit edilmesi amacıyla analiz edilmektedir. Takımların, bireylerin, rakiplerin, hakemlerin performansları analiz edilebilmektedir. Performans analizleri aracılığıyla antrenörler ve sporcular için destekleyici bilgiler sunar (Cullinane vd., 2024). Sporcuların hazırlık düzeylerinin takip edilmesi, performans sonuçlarının optimize edilmesini, uygulamaların değerlendirilmesini gerekli düzenlenmelerin yapılmasını kolaylaştırır (Saw vd., 2014).

2.2.4. Sporculara uygulanan performans testlerinin değerlendirilme nedenleri

- Her oyuncu ve takım için başlangıç düzeyinde profil oluşturulması,
- Bireylere uygulanan testler aracılığıyla güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi,
- Oyunculara geri bildirimler yaparak motivasyonlarını arttırmak,
- Bireylere uygulanan antrenman programlarının etkinliğinin, sporcularda gelişim sağlayıp sağlamadığının objektif olarak değerlendirilmesi,
- Antrenmanla ilgili beslenme ve psikolojik müdahalelerin objektif olarak takip edilmesi,
- Sporcuların rehabilitasyon sürecindeki ilerlemeleri ve yarışma hazır olup olmadığının belirlenmesi,
- Bireysel performans kapasitelerinin belirlenmesi,
- Sporcuların sağlık durumunun takip edilmesi,
- Yetenekli sporcuları tanımlamada yardımcı olması,
- Sporcuların yaş kategorisi, gelişim evresi ve spor dalına göre performans normları oluşturulması,
- Genç yeteneklerin gelişim sürecinin izlenmesi ve takip edilmesi,
- Sporculara bireysel antrenman programlarının hazırlanması,
- Bireylerin gelişimlerinin yıllık olarak takip edilmesi,
- Sporcunun gelecekteki performansını öngörmek,
- Bireylerin performansın sınırlıkları üzerine bilimsel veri sağlamak (Carling vd., 2009).

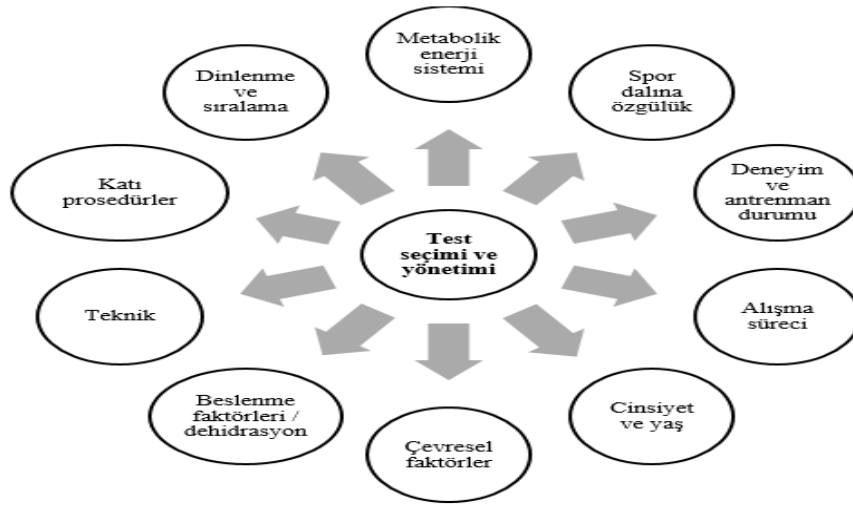
2.2.5. Test seçiminde ve yönetiminde dikkat edilmesi gereken faktörler

Sporcular, yapılandırılmış ve hedefe yönelik antrenmanlarla belirli performans hedeflerine ulaşmak için hazırlanır. Antrenmanın temel amacı, sporcunun beceri düzeyini ve fiziksel kapasitesini geliştirerek sportif verimini en üst düzeye çıkarmaktır. Bu uzun vadeli süreç; fizyolojik, psikolojik ve sosyal birçok değişkenin etkisi altındadır. Antrenman süreci, bireysel özellikler doğrultusunda kademeli olarak planlanır ve yönlendirilir. Bu yönüyle antrenman fizyolojik ve psikolojik işlevleri yapılandıran sistematik bir süreçtir (Bompa ve Buzzichelli, 2021). Sporcunun antrenman seviyesini belirlemek, performans gelişimini izlemek, hedeflerine uygun yüklenmeleri planlamak ve antrenmanı verimli bir şekilde organize edebilmek için testler uygulanmaktadır. Test,

bireylere özgü ve ölçülebilir tepkiler üzerinden elde edilen veri toplama süreci olarak tanımlanabilir. Sporda uygulanan testler; teknik yeterlilik, taktiksel beceriler, psikolojik durum gibi çok boyutlu etkenlerden etkilenmektedir (Sevim, 1997).

Sporculara uygulanacak testler yapılan spor branşına uygun olmalıdır (Can ve Bayrakdaroğlu, 2023). Testler sporcuların branşına uygun ergometrelerde (treadmil, bisiklet, kayak ve kürek) uygulanmalıdır (Gore vd., 2012). Laboratuvar ortamında uygulanan testler genel olarak bisiklet ergometresinde ve koşu bantlarında yapılır. Bu testler aracılığıyla birçok fizyolojik parametre elde edilmektedir. Saha testlerinde belirli bir hızda veya mümkün olan en üst düzeyde performans sergilenmesine bağlı testlerdir. Bu testlerde elde edilen fizyolojik parametreler sınırlıdır. Laboratuvar testlerine arttırımlı testler ve dayanıklılık testleri, saha testlerine ise arttırımlı mekik yürüyüş testi, dayanıklılık mekik yürüyüş testi, altı dakika yürüyüş testleri örnek olarak verilebilir (Puente-Maestu, 2020).

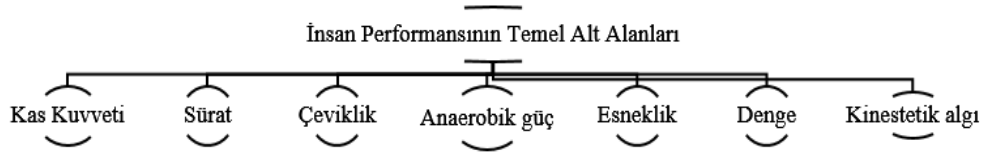
Sporculara uygulanan ölçüm cihazlarının geçerliliği ve güvenirliliği kanıtlanmış olmalıdır (Bertucci vd., 2005; Gardner vd., 2004). Sporcular testlerden önce sporcular detaylı bilgilendirilmeli ve teşvik edilmelidir (Nikolaidis, 2023; Ratamess, 2012). Testler esnasında sporculara performans durumları hakkında geri bildirimler yapılmalıdır (Metsios, Flouris, Koutedakis ve Theodorakis, 2006). Fakat laboratuvar veya saha ortamında yapılan testlerde motivasyonun sözlü teşvik yoluyla etkilendiğinin farkında olunmalıdır. Sporculara testler esnasında standart bir motivasyon verilmelidir (Nikolaidis, 2023). Sporculara uygulanan testler sirkadiyen ritme bağlı olarak dikkat edilmelidir (Drust vd., 2005). Laboratuvar ortamında testler uygulanırken sıcaklık ortalama $22\pm1^{\circ}$ olmalıdır (Bertucci vd., 2007). Sıcaklık sporcuların performansını etkilemektedir. Bir saatten uzun süren egzersizlerde karbonhidrat ve elektrolit alımı yapılmalıdır (Armstrong vd., 2007; Shephard, 1996).



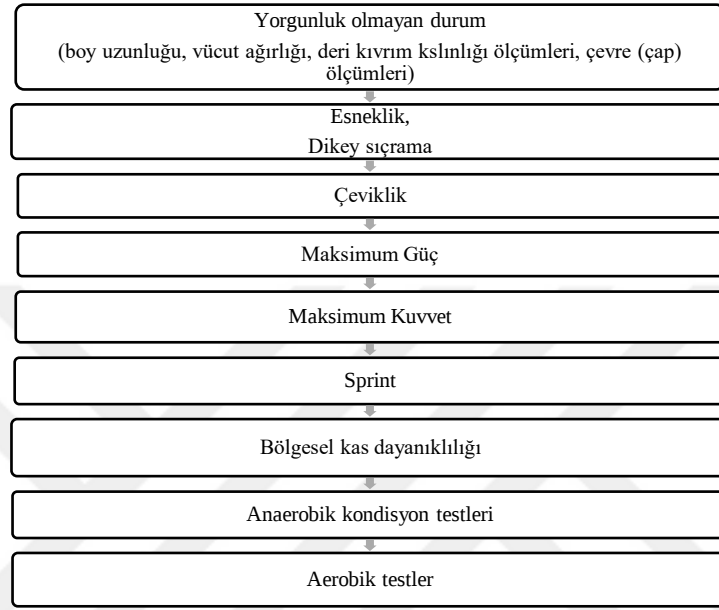
Şekil 2.2. Test seçiminde ve yönetiminde dikkat edilmesi gereken faktörler (Ratamess, 2012).

2.2.6. Performans testleri ve uygulama protokolleri

Sporculara laboratuvar ortamında veya saha koşullarında testler uygulanabilmektedir. Uygulanan testler sayesinde sporcuların fiziksel kapasiteleri hakkında nicel veriler elde edilir. Sporcuların antrenman programları elde edilen veriler sayesinde bilimsel olarak yönlendirilir (Reilly vd., 2009). Sporcuların antrenman düzeyleri, motorik ve fizyolojik özellikleri ile oyunun fiziksel gereksinimlerini değerlendirmek için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemlerde hedeflenen parametreler; saha testlerinden doğrudan (koşu süresi) ya da formüller yoluyla dolaylı olarak (yorgunluk indeksi, VO_{2maks}) elde edilirken, laboratuvar ortamında kalp atım hızı, laktat düzeyi gibi veriler doğrudan ölçülebilir. Ancak performansın tüm bileşenlerini eşzamanlı olarak değerlendirebilecek tek bir ölçüm sistemi bulunmamaktadır (Can ve Bayrakdaroğlu, 2023). Saha testlerinin iki temel amacı vardır. Bunlar sporcuların atletik yeteneklerinin değerlendirilmesi ve bu yeteneklerin geliştirilmesi için sonuçların uygulanmasıdır (Chu ve Vermeil, 1983). Test protokolleri seçilirken yapılan spor branşına uygun ve fizyolojik gereksinimlerine uygun olmalıdır. Saha testlerinin seçilmesinin sebepleri temel ölçümlerin yapılması, sporcuların bireysel ve takım olarak profilinin oluşturulması, antrenmanın etkinliğinin değerlendirilmesi, motivasyon aracı olarak kullanılması amacıyla seçilmektedir (Woolford vd., 2012).



Şekil 2.3. İnsan performansında ölçme ve değerlendirme (Morrow vd., 2005).

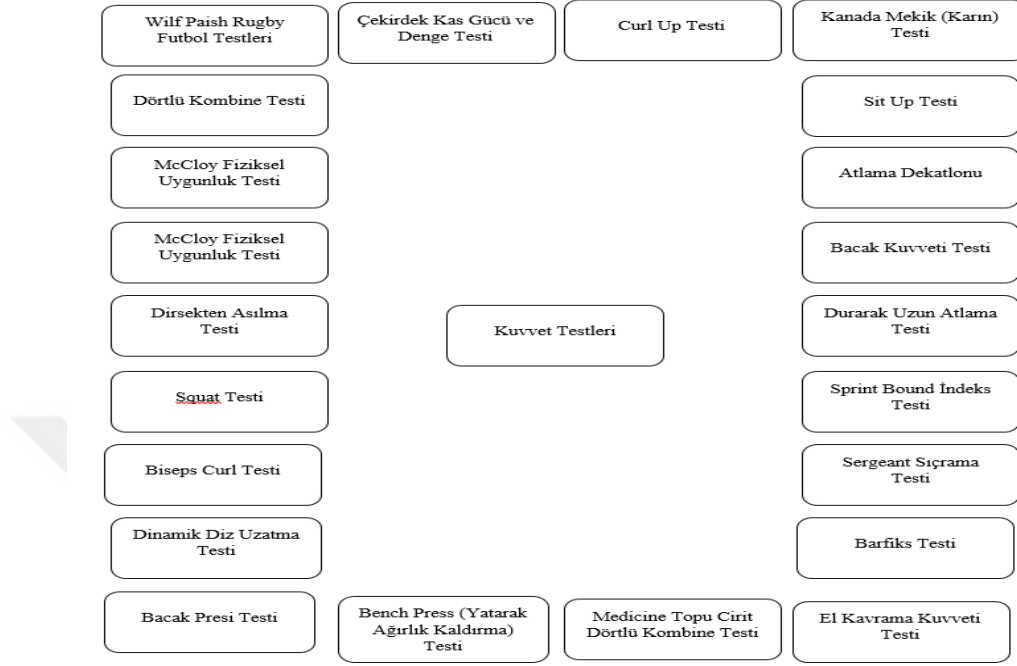


Şekil 2.4. Testlerin önerilen uygulanma sıralaması (Ratamess, 2012).

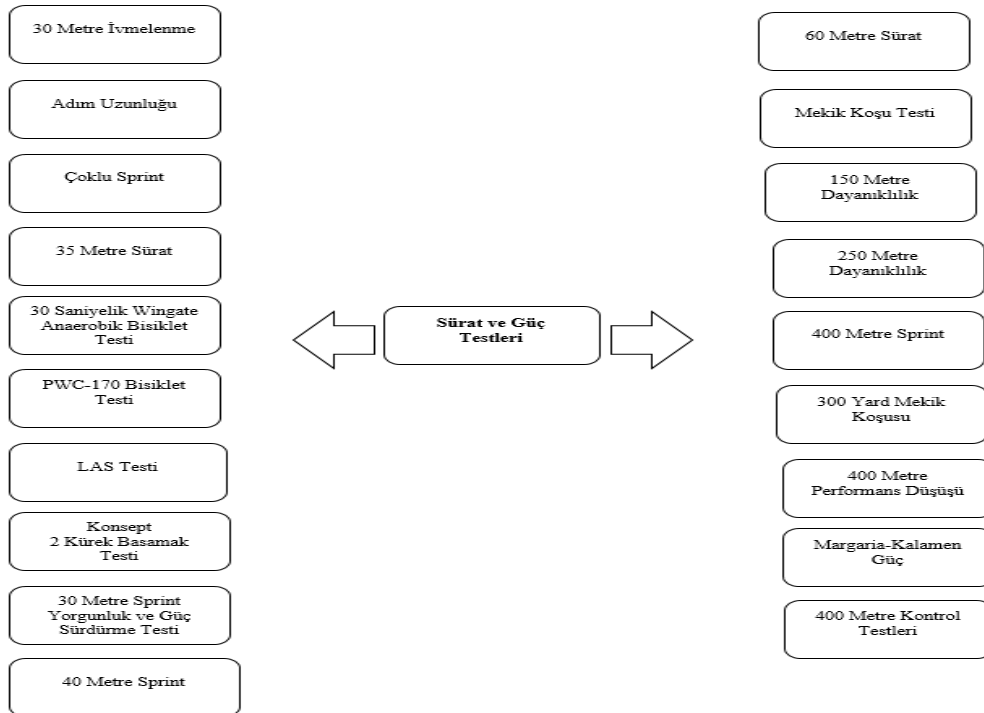
Morrow vd. (2016) testleri bilişsel, psikomotor ve duyuşsal olarak üç başlıkta tanımlamıştır. Ölçmeyi ise nesnellik, güvenilirlik, ilişkililik/uygunluk, geçerlik olarak dört başlıkta ele almıştır. Değerlendirmeyi ise norm referanslı standartlar, kriter referanslı standartlar, biçimlendirici ve sonuçlayıcı olmak üzere dört başlıkta incelemiştir.

Sevim (1997) testleri genel ve özel olmak üzere iki başlıkta incelemiştir. Genel testler sporcunun bireyin genel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla uygulanan testler, özel testler ise yapılan spor branşına uygun teknik ve taktik becerilerin belirlenmesine yönelik testlerdir. Genel testler Kraus-Weber, Aahper fitnes, Magglinger kondisyon, Harvard-step, standart fitnes, kalp-kan dolaşımı fonksiyonu, Cooper, dinleme yeteneği, anaerobik kapasite, aerobik kapasite, durarak dikey sıçrama sağlık topu atma, mekik, barfiks, çabuk kuvvet-denge-koordinasyon, 20 m veya 30 m sürat, 5x30 m süratte devamlılık, çift ayak durarak uzun atlama, sınav testi şeklinde bölümlere ayırmıştır.

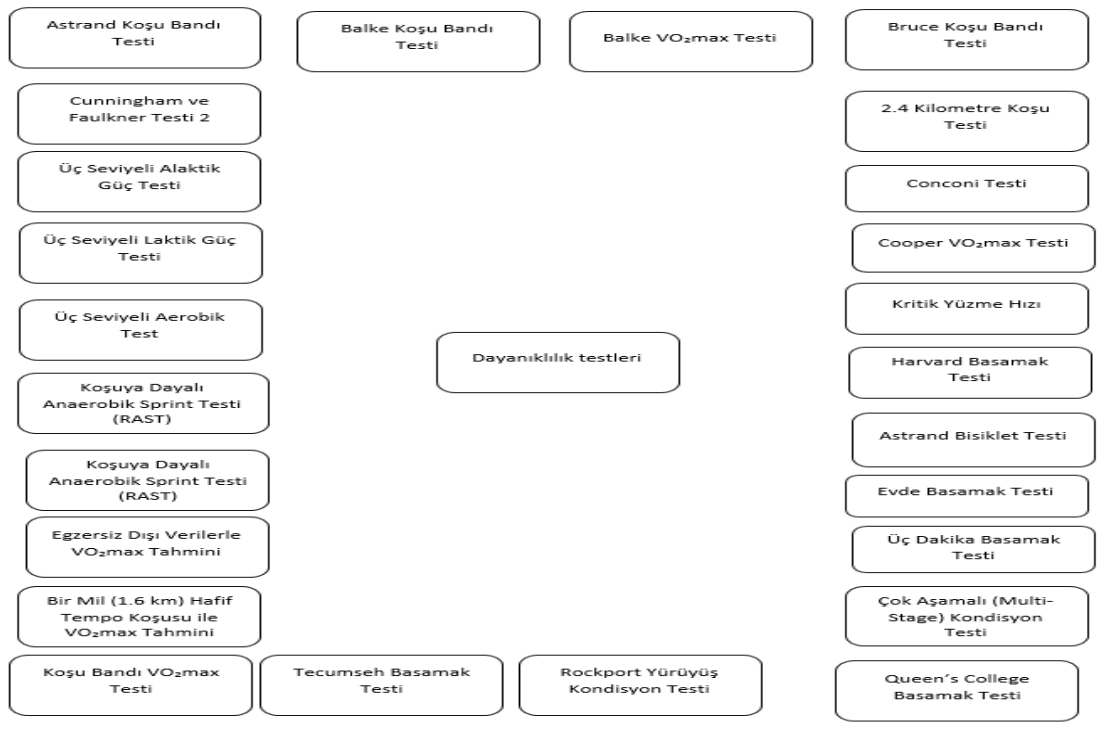
Testler dayanıklılık, çeviklik, hareketlilik ve denge, vücut kompozisyonu, kuvvet, sürat ve güç, spor fizyolojisi ve genel sağlık testleri olmak üzere farklı başlıklara ayrılır (Mackenzie, 2005).



Şekil 2.5. Kuvvet testleri (Mackenzie, 2005).



Şekil 2.6. Sürat ve güç testleri (Mackenzie, 2005).

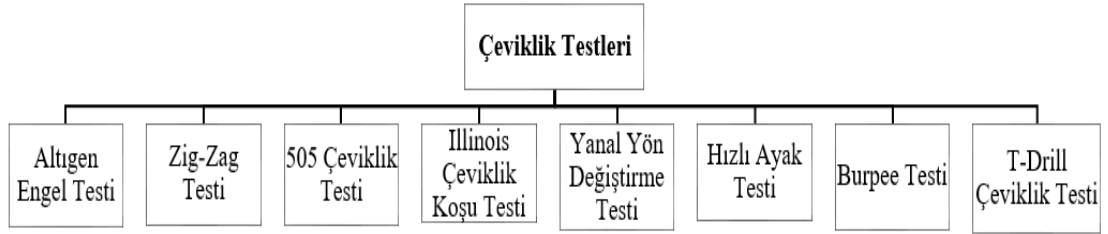


Şekil 2.7. Dayanıklılık testleri (Mackenzie, 2005).

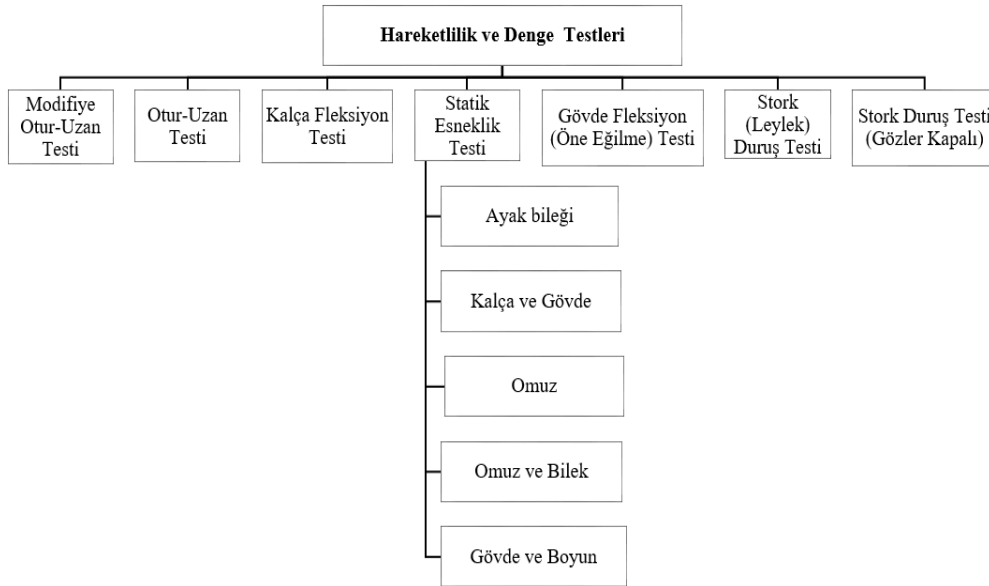
Jackson (2016) aerobik kapasite laboratuvar testlerini maksimal oksijen kullanımı, balke treadmill olarak incelemiştir. Aerobik kapasite alan testlerini mesafe koşuları, basamak testi, YMCA üç basamak testi, rockport 1.6 km yürüyüş testi olarak ayırmıştır. Vücut kompozisyonu laboratuvar yöntemlerini hidrostatik tartım, vücut yoğunluğu kullanma, çift enerjili X-ışını absorpsiyometrisi (DXA) şeklindedir. Vücut kompozisyonu alan testleri skinfolds, YMCA skinfold test, vücut kütle indeksi olarak sınıflandırılmıştır. Kas kuvveti ve dayanıklılık laboratuvar testleri bilgisayarlı dinanometreler, sırt ekstansiyon kuvvet testi, bilgiyarsız dinanometreler, manuel kas kuvveti testi şeklindedir. Kas kuvveti ve dayanıklılık alan testleri ise üst ve alt vücut kuvveti ve dayanıklılığı, YMCA bench press testi, Kanada standartlaştırılmış fitness testi şınav testi, gövde dayanıklılığı, YMCA yarım mekik testi olarak sınıflandırılmıştır.

Gabbet ve Sheppard (2012) ise kuvvet testlerini ise izometrik testler, maksimum dinamik kuvvet, güç ve kuvvette devamlılık şeklinde ayırmıştır. Yaşlı bireyler için fitness test bataryası 30 saniyelik sandalye kalkma testi, kol bükme, altı dk yürüme testi, iki dakikalık yerinde atım testi, sandalye otur-uzan testi, sırt kaşıma testi, sekiz ayaklık kalk ve git testi şeklindedir (Jackson, 2016).

Gore vd. (2012) sporcuların branşına bağlı olarak VO_{2maks} testlerini treadmill, bisiklet, kayak ve kürek ergometrelerinde uygulanabildiğini belirtmiştir. Avusturya Spor Enstitüsü vücut kompozisyonunun belirlenmesinde hava yer değiştirme pletismografisi, çift enerjili X-ışını emilim ölçümü, yüzey antropometresi kullanıldığı bilinmektedir (Slater vd., 2012). Çeviklik testleri ise algısal ve karar verme faktörleri ile yön hızının değiştirilmesi olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir. Algısal ve karar verme faktörleri kendi içerisinde görsel tarama, beklenti, desen tanıma ve durum bilgisinden oluşur. Yön hızının değiştirilmesi ise teknik, doğrusal sprint hızı, bacak kası nitelikleri olmak üzere üç başlıkta incelenmektedir. Teknik ise kendi içerisinde ayak yerleştirme, hızlanma ve yavaşlama için adımların ayarlanması ile vücut yanlılığı ve duruştan oluşur. Bacak kası nitelikleri ise kuvvet, güç ve reaktif kuvvet olmak üzere üç başlık altındadır (Young vd., 2002). Gabbet ve Sheppard (2012) çeviklik testleri yön değiştirme hızı ve tepkisel çeviklik test prokolleri olmak üzere ikiye ayrılır. Yön değiştirme hızı testleri L koşu, 5-0-5 çeviklik, T-testidir.



Şekil 2.8. Çeviklik testleri (Mackenzie, 2005).



Şekil 2.9 Hareketlilik ve denge testleri (Mackenzie, 2005).

Sahada uygulanan fizyolojik değerlendirmeler, bireylerin sportif ortamdaki performansının geçerli ve güvenirli ölçülmesi amacıyla etkili bir yöntem olabilir. Bireylere uygulanan testler ile güçlü ve zayıf yönleri belirlenebilmekte ve sezon boyunca takipleri yapılabilmektedir. Fakat uygulanan ölçümler geçerli ve güvenilir olmalı ve yapılmış olan spor branşının paternlerini ve fizyolojik gereksinimlerine uygun olmalıdır. Doğrusal sprint testleri, tekrarlı sprint yetenek testleri, 5-0-5 çeviklik testi, çok aşamalı mekik çalışma testi, Yo-Yo aralıklı toparlanma testleri örnek verilebilir (Woolford vd., 2012).

2.2.7. Atletizmde Kullanılan Performans Test rnekleri

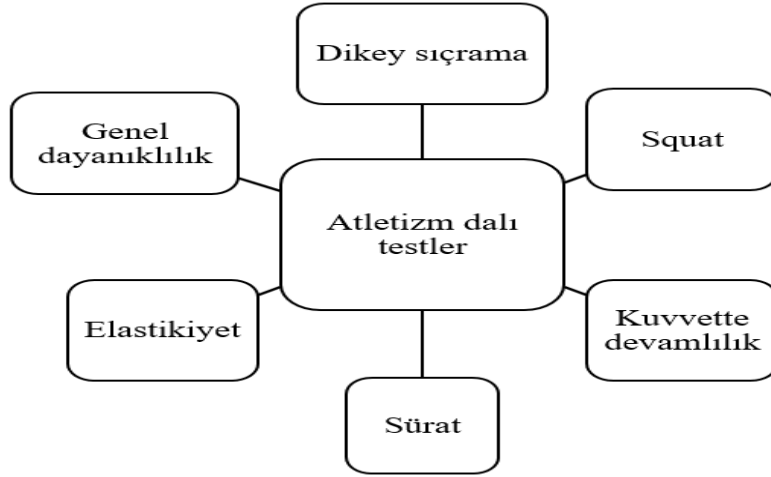
- Atletizm branşında her bir disiplin kendi içerisinde farklı özellikler gerektirmektedir. Koşu ve yürüyüş sporları oldukça zorludur. Bu müsabakalar 10 sn süren 100 metrelik sprint yarışmalarından 50 km mesafelik yürüyüş yarışmalarına kadar değişiklik göstermektedir. Sporcuların katılmış olduğu müsabaka türüne göre hem aerobik hemde anaerobik kapasiteler önemli rol oynamaktadır. Bu branşlar için antropometrik ölçümler, orta ve uzun mesafe koşucuları için artan yüklenmeli koşu bandı testi, yürüyüşçüler için artan yüklemeli koşu bandı testi, maksimal birikimli oksijen açığı (MAOD) testleri uygulanabilir (Saunders ve Green, 2012).
- Atletizm branşı için özel testler dikey sıçrama, squat, kuvvette devamlılık, sürat, elastikiyet ve genel dayanıklılık testidir (Sevim, 1997).
- Atletizm branşında sürat ve g biyomotor yetilerinin ölçülmesi için çeşitli testler kullanılmaktadır. Bu testler ayakta dururken 30 metre koşu, çömelme pozisyonundan kum havuzuna ayakta uzun atlama, parmak ucu tahtasından öne doğru gülle atışı, koşu pistinden kum havuzuna ayakta üç adım atlama, parmak ucu tahtasından baş üstü geriye gülle atışı, pistte maksimum eforla 150 metrelik sprint, pistte maksimum eforla 600 metrelik deneme testleri uygulanmaktadır (Gambetta, 2014).
- Sprint yarışmaları sprint, engelli koşu ve bayrak yarışmalarını içerir. Bu branşlar için beş veya on metre aralıklarla sürat ölçümleri uygulanır. Atletlerin patlayıcı bacak kuvvetinin belirlenmesi için dikey sıçrama testleri uygulanır (TependSports, 2025).

- Saha testleri içerisinde ivlenme testi (30 metrelik koşu), sprint dayanıklılığı (60 m) ve özel dayanıklılık testleri (300 m) uygulanabilir (Edward vd., 2001).
- Atletizmde dayanıklılık branşları orta ve uzun mesafe ile yürüyüş yarışmalarını içerir. Bu branşlarda sporcuların dayanıklılık kapasitelerinin belirlenmesi için VO_{2maks} testleri uygulanır. Sporculara VO_{2maks} testlerinin uygulanmadığı durumlarda 1,6 km koşu testi, farklı saha testleri veya bip testi uygulanabilir (TopendSports, 2025).
- Aerobik kapasite için 12 dakikalık koşu testi yapılabilir. Elastik kuvvet için dikey sıçrama testi ve elastik kuvvet için beş adım sıçrama testleri uygulanabilir (Edward vd., 2001).
- Anaerobik kapasitenin tespiti için RAST testi kullanılmaktadır (Adamczyk, 2011; Mackenzie, 2005).
- Genel kuvvet testleri genel kuvvet, koordinasyon ve vücut kontrolünün ölçülmesi amacıyla belirli bir sürede mümkün olan en fazla tekrar sayısı ile yapılmaya çalışılan testlerdir (Gambetta, 2014).
- Genel testler tüm sporcular için uygulanan testlerdir. Örnek olarak antropometrik ölçümler, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı ölçümleri verilebilir (TopendSports, 2025).
- Edward vd. (2001) sporcuların psikolojik değerlendirilmesi anket aracılığıyla yapılabilir. Bu anket aracılığıyla sporcuların özelliklerinin belirlenmesine yardımcı olur. Ankette kişisel bilgiler, ilgili istatistik, tıbbi ve isteğe bağlı bölüm içerir. Sporculara uygulanan anketler aracılığıyla bireylerin tanınmasının yanında kişinin çevresinin de tanıyıp uygun antrenman yöntemlerinin bireysel ihtiyaçlara göre ayarlanması sağlanır.
- Atlama branşları için (uzun atlama, yüksek atlama, üç adım atlama ve sırakla atlama) dikey sıçrama testleri, ayakta uzun atlama testleri ve sprint testleri uygulanabilir (TopendSports, 2025).
- Atma branşları için (disk, gülle, çekiç) temel fitness bileşeni güçtür. Bu branşlar için kriket topu atışı, sağlık topu atışı ve dikey sıçrama testleri uygulanabilir.

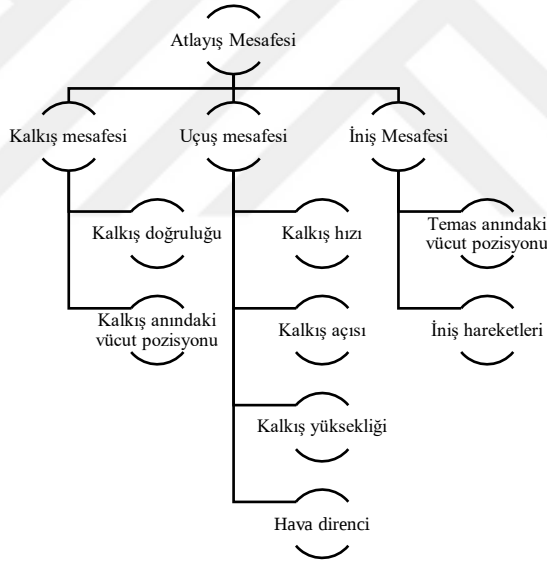
Bunlara ek olarak atletlerin kol açıklığı ve oturma yükseklikleri ölçülebilir (TopendSports, 2025).

- Uzun atlama ve üç adım atlama testleri 50 metre sprint (süreye karşı), SRM yarım squat, dikey sıçrama, hamstring curl (maksimum tekrar sayısı), yerinden uzun atlama, 30 metre “flying” sprint, 10 adım sıçrama (mesafe için), çoklu sıçramalardan oluşmaktadır (Edward vd., 2001).
- Atletler için temel test bataryasını baş üstü geri atış, bacak arası öne atış, ayakta uzun atlama, ayakta üç adım atlama, bloktan 30 m koşu, olimpik kaldırışlar oluşturur (Pfaff, 1993).
- Çoklu atış test bataryası baş üstü geri atış, bacak arası öne atış, elde tutularak atış, tek sıçrama ve baş üstü atış, kutudan sıçrama ve bacak arası öne atış, sağlık topu ile yakala at olarak belirlenmiştir (Pfaff, 1993).
- Çoklu sıçrama test bataryası ayakta uzun atlama, ayakta üç adım atlama, sol-sol-sağ-sağ sıçramalar, art arda beş kez sıçrama, 50 metre sıçrama, 10 engel üzerinden sıçramadan oluşur (Pfaff, 1993).
- Ağırlık antrenmanı test bataryası clean ve jerk, clean, snatch, bench press, 10 tekrar hızlı squat, 10 tekrar tek bacak squat şeklindedir (Pfaff, 1993).
- Sürat ve ivmelenme test bataryası bloktan 30 metre koşu, uçarak 30 metre, 60 metre (zaman bölümlü ölçüm) testidir (Pfaff, 1993).
- Hareketlilik test bataryası gonyometre testi, dinamik esneklik ve simetri testinden oluşur (Pfaff, 1993).
- Atma test bataryası ayakta normal ağırlık, ayakta hafif ağırlık, ayakta ağır ağırlıkla atış, tam dönüşle normal ağırlıkla atış, tam dönüşle hafif ağırlıkla atış, tam dönüşle ıslak çemberde atış olarak belirlenmiştir (Pfaff, 1993).
- Amerika Birleşik Devletleri Atletizm Federasyonunun destekleriyle İndia Üniversitesinde yapılan çalışmada basit saha testleri kullanılmasıyla belirli atletizm branşlarında performansı doğru tespit edebileceği tespit edilmiştir. Bu testler boy uzunluğu vücut ağırlığı vücut kompozisyonu ayakta uzun atlama dikey sıçrama beş adımda toplam mesafe, ayakta başlayarak 60 metre koşu, ayakta başlayarak 30 metre koşu, hareketli çıkışla 30 metre koşu, hareketli

çıkışla 30 metre adım frekansı ve hareketli çıkışla 30 metrede adım uzunluğudur (Rogers, 2000).



Şekil 2.10. Atletizm dalı testler (Sevim, 1997).



Şekil 2.11. Uzun atlama için hiyerarşik teknik model (Hay ve Reid, 1988 akt. Hughes ve Bartlett, 2002).

2.3. Algı, Tutum ve Deneyim Kavramları

Algı, bireyin fiziksel çevresinde yer alan nesneleri, olguları ya da sosyal etkileşimleri duyuşal organlar aracılığıyla edinilen veriler temelinde zihinsel süreçlerden geçirerek anlamlandırması sürecidir. Bu süreçte birey, dış dünyadan gelen uyarıcılara yalnızca pasif biçimde maruz kalmaz; aksine, geçmiş yaşantıları, beklentileri, inanç sistemleri ve bilişsel çerçevesi doğrultusunda bu uyarıcıları seçici biçimde algılar, organize eder ve yorumlar. Böylelikle algı yalnızca çevresel uyaranların doğrudan

yansımaları değil, aynı zamanda bireyin içsel dünyasının ve psiko-sosyal özelliklerinin aktif biçimde devrede olduğu dinamik bir bilişsel işlemdir. Sonuçta birey, bu algısal sürecin sonunda belirli davranış kalıpları geliştirme, tutum sergileme veya karar alma gibi tepkiler ortaya koyar (İnceoğlu, 2011). Bazı araştırmacılara göre algı, yalnızca dış dünyadan gelen duyu verilerinin pasif bir şekilde alınması süreci değil; aynı zamanda beynin, çok çeşitli duyu organlarından eş zamanlı olarak ulaşan bilgi parçacıkları arasındaki ilişkileri çözümleyerek, bu veri yoğunluğundan anlamlı bütünlükler ve örüntüler oluşturma yetisidir. Bu yaklaşıma göre, algı süreci yalnızca fiziksel uyarıcıların algılanmasıyla sınırlı kalmaz; bireyin sinir sistemi ve özellikle de merkezi sinir sistemindeki bilişsel işleyiş sayesinde, çevresel girdiler anlamlı hale gelir. Bu bağlamda, algı bireyin çevresiyle kurduğu ilişkinin nörobilişsel temellerine işaret eden dinamik ve yapılandırılmış bir süreç olarak değerlendirilir (Morris, 2002). Mutlu (2012) algı kavramını çok boyutlu bir bilişsel süreç olarak ele almakta ve bu süreci, duyu aracılığıyla elde edilen bilgilerin beyin tarafından işlenmesi, bellekte anlamlı biçimde depolanması ve sonucunda bireyin fiziksel ya da zihinsel bir tepki üretmesiyle sonuçlanan bir enformasyon döngüsü olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşıma göre algı, bireyin çevresinde meydana gelen uyarıcıları ya da olayları yalnızca fark etmesiyle sınırlı değildir; aynı zamanda bu uyarıcıların zihinde anlamlandırılması ve yorumlanması sürecini de içermektedir. Buradan hareketle, dış dünyadan gelen herhangi bir uyarıcının duyu organlarımızda yarattığı ilk etki "duyu" olarak adlandırılırken, bu duyu etkinin zihinsel düzeyde şekil kazanması ve anlamlandırılması ise "algı" kavramı ile ifade edilmektedir. Bu bilişsel işlemlerin aktif olarak işlediği süreç ise "algılama" olarak tanımlanmakta ve bireyin çevresiyle kurduğu bilişsel etkileşimin temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bu kuramsal çerçevede "algı yönetimi", sadece algı anından ibaret olmayan, duyu ile başlayan, algılamayla devam eden ve bireyin tutum ya da davranış biçimlerini etkileyen çok aşamalı bir süreci kapsamaktadır (Türk, 2014). Tutar'a (1988) göre algı, bireyin hem içsel hem de dışsal çevresinden gelen uyarıcıları duyu organları aracılığıyla ya da hisler yoluyla algılamasıyla başlayan, bu uyarıcılara yönelik farkındalık geliştirme, onları tanıma, anlamlandırma ve bilişsel düzeyde tanımlama gibi çok aşamalı işleyişleri içeren bir süreçtir. Bu kapsamda algı, yalnızca duyu verilerinin alınmasıyla sınırlı olmayan; aynı zamanda bu verilerin merkezi sinir sistemi tarafından işlenmesini, tanıdık örüntülerle eşleştirilerek bellekte

anlamlandırılmasını ve bireyin çevresine ilişkin zihinsel temsiller oluşturmasını mümkün kılan fiziksel, nörolojik ve bilişsel mekanizmaların bütünüdür. Bu çok boyutlu süreç, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiyi doğrudan etkileyen ve davranışlarının temelini oluşturan bir yapı niteliği taşımaktadır.

Tutum kavramı, sosyal psikoloji literatüründe bireyin belirli nesne, olay, durum ya da kişiler karşısındaki davranışlarını şekillendiren ve yönlendiren temel psikolojik eğilimlerden biri olarak tanımlanmaktadır. Allport (1935)'in klasik tanımına göre tutum; bireyin geçmiş yaşantıları ve edindiği deneyimlerin birikimi sonucunda gelişen, belirli bir nesne ya da duruma yönelik olarak ortaya çıkan, hem bilişsel hem de duygusal boyutlar içeren, dolayısıyla bireyin davranışlarını önceden yapılandıran zihinsel ve duygusal bir hazır olma halidir. Bu çerçeve de tutum, yalnızca geçmişin pasif bir yansıması değil; aynı zamanda bireyin gelecekte sergileyeceği davranışlar üzerinde etkili olan dinamik ve yönlendirici bir güç işlevi de görmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin bir olguya yönelik tutumu, onun o olguya nasıl yaklaşacağını, nasıl hissedeceğini ve ne tür davranışlar sergileyeceğini büyük ölçüde belirleyen psikolojik bir altyapıyı ifade etmektedir.

Deneyim kavramı, tüketici davranışları literatürüne ilk kez 1982 yılında Holbrook ve Hirschman'ın çalışmasıyla dâhil edilmiştir. Holbrook ve Hirschman, deneyimi ürün ya da hizmetin tüketimi sürecinde meydana gelen bir olgu olarak tanımlamışlardır (Morgan, 2007). Dirsehan'ın (2012) da vurguladığı gibi, müşteri deneyimi özellikle zihinsel düzeyde hatırlanabilirlik taşıyan, kullanıcıyı hem duygusal hem de bilişsel olarak etkileyen ve tüketim eylemini salt ihtiyaç karşılamanın ötesine taşıyan bir niteliğe sahiptir. Dolayısıyla deneyim, hem işletme stratejilerinin merkezinde yer alan bir etkileşim alanı hem de müşteri açısından tatmin, sadakat ve yeniden tercih etme davranışlarını şekillendiren önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Volo'ya (2010) göre deneyim, bireyin hayal gücünün, duygularının ve estetik zevklerinin sürekli bir akış içerisinde şekillendiği; olayların gözlemlenmesi yoluyla yaşamın anlamlandırıldığı, bilgi birikiminin artırıldığı ve becerilerin geliştirildiği çok katmanlı bir süreçtir. Bu süreç, yalnızca dışsal uyarıcılara verilen anlık tepkilerle sınırlı kalmayıp, duyular aracılığıyla tetiklenen içsel farkındalık durumlarını da kapsamaktadır. Deneyim, bireyin kalbi ve zihni aracılığıyla geçmişte karşılaştığı olaylardan süzülen anlamlarla şekillenirken; aynı zamanda tüketicinin önceki satın alma ve kullanım süreçlerinde

edindiği izlenimlerin, duygusal ve bilişsel düzeyde bütünleşmesiyle oluşan birikimi de içerir. Bu bağlamda deneyim, tüketicinin belleğinde yer etmiş ürünlerle ilgili geçmiş yaşantıların toplamı olarak değerlendirilebileceği gibi; bilişsel şemalar ve zihinsel haritalar aracılığıyla dünyayı algılamaya, anlamlandırmaya ve özümsemeye yönelik psikolojik ve nörobilişsel süreçlerin de bir sonucu olarak tanımlanmaktadır.

2.4. Sosyal Etkileşim ve Antrenör-Sporcu İlişkileri

Sosyal etkileşim, en temel düzeyde iki ya da daha fazla bireyin birbirleriyle iletişim kurmaları ve karşılıklı olarak etkileşim içerisinde bulunmaları durumunu ifade eder (Şahin ve Yorgancılar, 2019). Bu kavram, yalnızca bireyler arası iletişimi değil, aynı zamanda bireylerin içinde bulundukları toplumsal ve fiziksel çevreyle kurdukları ilişkileri de kapsayan çok boyutlu bir süreçtir. Gökçe (2007) ve Şensoy’a (2012) göre sosyal etkileşim, insanların hem diğer bireylerle hem de çevreleriyle kurdukları iletişim ağları içerisinde gerçekleşen, maddi, manevi ve algısal düzeylerde karşılıklı bir alışverişin yaşandığı dinamik bir süreci temsil etmektedir.

Bu süreç, kimi zaman bilinçli tercihlerle yönlendirilirken, kimi zaman da farkında olmadan gerçekleşebilen karşılıklı etkileşim biçimlerini kapsar. İnsanlar sosyal varlıklar olarak, bulundukları çevreye yönelik aidiyet geliştirme, sosyal bağlar kurma ve anlam üretme ihtiyacından dolayı sosyal etkileşimde bulunurlar (Serpil, 1996). Sosyal etkileşim yalnızca sözel iletişimle sınırlı değildir; aynı zamanda göz teması kurmaktan fiziksel temas içeren doğrudan etkileşim biçimlerine kadar geniş bir davranış yelpazesini içine alır (Lotfata ve Ataöv, 2019).

Dolayısıyla sosyal etkileşim, bireyin hem psikolojik hem de toplumsal gereksinimlerini karşılamasında temel bir rol oynar. Bu etkileşimler aracılığıyla birey, kendisini tanımlar, toplumdaki konumunu belirler ve çevresiyle olan ilişkilerini anlamlandırır. Sosyal etkileşim, toplumsal yapıların devamlılığını sağladığı gibi, bireyin kendilik gelişiminde ve kimlik oluşumunda da belirleyici bir etkiye sahiptir.

Sosyal etkileşim kavramı, bireylerin gündelik yaşamlarının önemli bir parçası olan “üçüncü yerler”le de doğrudan ilişkilidir. Ev (birinci yer) ve iş (ikinci yer) dışında kalan ve bireylerin sosyalleşmek amacıyla bir araya geldikleri mekanlar olan üçüncü yerler, insanlar arası etkileşimin yoğun biçimde yaşandığı alanlar olarak öne çıkar. Bu bağlamda kafe, restoran ve benzeri sosyal mekanlar, sadece fiziksel buluşma noktaları

değil; aynı zamanda bireylerin bilgi, duygu ve deneyim alışverişinde bulundukları sosyal ortamlar olarak değerlendirilmektedir (Taştan, 2024). Bitner (1992), bu tür sosyal mekanları “hizmet ortamı (servicescape)” kavramı ile tanımlamış ve bu ortamlarda gerçekleşen etkileşimleri hem sözlü hem de sözsüz iletişim kanalları üzerinden gerçekleşen dinamik bir sosyal süreç olarak ifade etmiştir.

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olduğu için diğer bireylerle kurduğu etkileşim, yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır (Rosa vd., 2014). Sosyal etkileşimin birey üzerindeki psikolojik ve duygusal etkileri ise yalnızca toplumsal aidiyet hissiyle sınırlı kalmayıp, bireysel yaşamın anlamlandırılması açısından da büyük önem taşır. Frankl (2013) geliştirdiği logoterapi kuramında da belirtildiği üzere, birey en zor yaşam koşullarında dahi varoluşunu sürdürebilir ve bu süreçte hayatın anlamı üç farklı yolla keşfedilebilir: bir işe ya da yaratıcı bir eyleme katılım yoluyla; kaçınılmaz acılara karşı geliştirilen tutum yoluyla; ve bir şeyi deneyimleme ya da bir başka insanla kurulan sosyal ilişki yoluyla. Bu doğrultuda, bireylerin diğer insanlarla kurduğu etkileşimler yalnızca toplumsal fayda üretmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin yaşamına anlam ve tatmin katan derin bir psikososyal gereksinimi de karşılar.

Sosyal etkileşim, birey için fizyolojik gereksinimler kadar temel ve vazgeçilmezdir. Tıpkı yeme, içme ve barınma gibi temel ihtiyaçlar gibi, diğer bireylerle kurulan etkileşim de hem bireyin varlığını sürdürebilmesi hem de üst düzey ihtiyaçlarını –örneğin kendini gerçekleştirme ve anlam üretme– karşılayabilmesi açısından hayati bir işlev görür. Bireyin sosyal etkileşim becerisi, yalnızca toplumsal yaşamda yer edinmesini değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel açıdan doyum sağlayan bir yaşam sürebilmesini de mümkün kılar (Campbell, 2014).

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, sosyal etkileşim bireyler ve toplumlar için sürekli karşılanması gereken bir ihtiyaç olarak kabul edilmelidir. Sosyal etkileşimin birey sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine karşın, bu etkileşimin yokluğu –örneğin sosyal izolasyon, dışlanma ya da yalnızlık gibi olumsuz durumlar– bireyin hem ruhsal hem de fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Holt-Lunstad vd. (2015) araştırmaları, sosyal izolasyonun yaşam konforu ve sağlık üzerinde ciddi olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koyarak, sosyal bağların sürekliliğinin bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesindeki kritik rolünü vurgulamaktadır.

Antrenörün tutum ve davranışları ile sporcunun motivasyon düzeyi arasındaki ilişkiyi ele alan çok sayıda çalışma, antrenörün bu süreçteki etkisini ortaya koymaktadır (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007; Vallerand ve Losier, 1999). Antrenörler, sahip oldukları deneyim ve bilgileri sporcularına aktarırken, aynı zamanda takım içerisindeki diğer sporcularla ve rakip takımlarla kurulacak iletişim biçimlerinde de yönlendirici rol üstlenirler. Sporcuların takım ruhu içinde uyumlu ve birlikte hareket etmelerini sağlamak adına yoğun çaba sarf ederler (Güllü ve Şahin, 2016). Antrenör, gerek amatör düzeyde gerekse profesyonel düzeyde faaliyet gösteren bir sporcunun kariyerinde etkili kişilerden biridir (Short ve Short, 2005). Sporcusuna örnek olabilmek adına fiziksel görünümüne dahi özen göstermesi beklenen (Şahin, 2011) antrenör; davranış biçimi, söylemleri ve ilettiği mesajlarla sporcular üzerinde harekete geçirici ve yönlendirici bir güç oluşturur. Hatta, sporcularına centilmenlik anlayışını kazandıran ve fair play ilkesini benimseten kişi de yine antrenördür (Arıpınar ve Donuk, 2011). Antrenör ile sporcu arasındaki ilişki, tarafların birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını karşılıklı olarak etkilediği bir etkileşim süreci olarak tanımlanmaktadır (Avcı vd., 2018). Antrenör ve sporcu arasındaki etkileşim, özellikle genç sporcuların performans ve başarılarında en belirleyici ilişkilerden biri olarak değerlendirilmektedir (Cumming vd., 2007; Fry ve Newton, 2003; Ashley ve Gretchen, 2009). Bu bağlamda, antrenörle kurulan iletişimin niteliği ve ilişkinin derinliği (Donuk, 2007) ile antrenörün benimsediği liderlik yaklaşımı (Filiz ve Demirhan, 2017), sporcuların hedeflerine ulaşmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Nitekim Çalışkan (2011), futbolcularda antrenör-sporcu etkileşimini Lider-Üye Etkileşimi (LMX) kuramı çerçevesinde değerlendirmiştir. Üst düzey performans sergileyebilmek için sporcuların antrenörleriyle sağlıklı ve güçlü bir ilişki geliştirmeleri gereklidir (Yıldız, 2011). Altıntaş vd. (2013) ifade ettiği üzere spor ortamında antrenör ile sporcu arasındaki etkileşim, sporcuların hem psikososyal hem de fiziksel açıdan gelişimleri bakımından önemli bir yere sahiptir. Antrenörle kurulan sağlıklı ilişkilerin bulunduğu ortamlarda gelişen pozitif etkileşim, sporcuların çok yönlü gelişim süreçlerinde etkili bir rol üstlenmektedir.

2.5. Sporda Psikososyal Faktörler ve Algı Yönetimi

Psikososyal kavramı, temel olarak bireyin psikolojik yapısı ile içinde bulunduğu sosyal çevrenin karşılıklı etkileşimine dayanan dinamik bir ilişkiyi ifade eder (IASC,

2007). Bu karşılıklı etkileşim, bireyin ruhsal durumu ile sosyal çevresi arasındaki sürekli etkileşime işaret etmektedir. Bu nedenle psikososyal destek uygulamalarında, doğrudan psikiyatrik rahatsızlıklara odaklanmak yerine, bireyin yaşadığı güçlüklerle başa çıkma kapasitesini yeniden inşa etmeye yönelik müdahaleler ön plana çıkar. Destekleyici çalışmalar, kişinin mevcut sorunlar karşısında yeniden güç kazanmasına ve işlevselliğini sürdürmesine katkı sağlamayı amaçlar (Türkiye Kızılay Derneği, 2008).

Psikososyal destek hizmetlerinin yalnızca ruh sağlığı üzerinde değil, fiziksel hastalıkların iyileşme sürecinde de olumlu etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Hyun vd., 2016). Bu durum, sağlık alanında sorun yaşayan bireyler açısından değerlendirildiğinde, psikososyal desteğin kişi odaklı ve bütüncül tedavi yaklaşımlarının ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir (Alagraa vd., 2015). Psikososyal müdahaleler ile bu doğrultuda sunulan eğitim programları, bireylerin yaşam mücadelesi verdikleri zorlu dönemlerde dahi psikolojik dayanıklılıklarını artırarak güç kazanmalarına katkı sağlar. Özellikle kriz durumlarından etkilenen çocuklar ve ergenler açısından bu tür desteklerin kritik rol oynadığı bilinmektedir (Varela vd., 2013). Benzer şekilde, spor alanında da psikososyal desteğin önemli işlevleri bulunmaktadır. Bu destek sayesinde sporcular ve sporla ilişkili diğer bireyler stresle daha etkili biçimde baş edebilir, sosyal destek ağlarını güçlendirebilir ve kulüpten ayrılma gibi olumsuz durumların önüne geçebilirler.

Tüm bunlara ek olarak, olumsuz psikososyal etkenler bireylerde çeşitli davranışsal ve bilişsel sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Karaca ve Durna, 2018). Örneğin, ebeveynlerin yaşam kalitesinin düşük olması, kaygı, korku gibi duygularla baş edememeleri ve bu durumun psikolojik yapılarına yansımaları, çocuklar üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yaratmakta; bu çocukların bu tür durumlarla başa çıkabilmeleri için psikososyal desteğe ihtiyaç duymalarına yol açmaktadır (Topuz vd., 2014). Bu nedenle, bireyin psikososyal ihtiyaçlarının bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, onun genel başarısı ve uyum kapasitesinin artırılması açısından büyük önem taşımaktadır (Taylor ve Sidhu, 2012). Bu bağlamda, yalnızca sporcular değil, spor dünyasında yer alan tüm bireyler için yaşanan zorluklarla etkili şekilde baş edebilmenin yollarından biri, profesyonel düzeyde psikososyal (mental) destek sunulmasıdır. Nitekim bu tür destek hizmetleri, günümüz spor kültüründe giderek daha fazla önem kazanan bir alan haline gelmiştir.

Psikososyal destek hizmetlerinin etkili ve faydalı olabilmesi, büyük ölçüde bu hizmetlerin nasıl sunulduğuna bağlıdır. Öncelikle bireyin ihtiyaçlarının doğru biçimde tespit edilmesi ve karşı karşıya olduğu sorunlara karşı duyarlı bir yaklaşım sergilenmesi gerekmektedir (Aldaz vd., 2017). Bu sürecin sağlıklı işlemesi için kişiye yönelik bilgilendirme yapılmalı ve ihtiyaç duyulan alanlarda eğitim verilmelidir (Whitlatch ve Orsulic-Jeras, 2018). Söz konusu eğitim, yalnızca bilgi aktarımıyla sınırlı kalmamalı; aynı zamanda bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerine hitap edecek bütüncül bir destek içeriği taşınmalıdır (Corines vd., 2017). Örneğin, birçok antrenör ciddi sakatlık sonrası rehabilitasyon ve spora dönüş sürecinde sporculara yardımcı olma konusunda deneyim ve teknik bilgiye sahip olsa da, çoğunun bu süreçte gerekli olan psikososyal desteği sunma noktasında resmi bir eğitimi bulunmamaktadır (Podlog ve Dionigi, 2010). Bu nedenle, sporculara yönelik psikososyal destek hizmetlerinin alanında yetkin profesyoneller tarafından sunulması, hem hizmetin kalitesi hem de sürecin verimliliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bunun sağlanabilmesi için ise öncelikli olarak sporcuların psikososyal destek ihtiyaçlarının sistematik biçimde değerlendirilmesi gereklidir.

Algı yönetimi kavramı, literatüre ilk kez Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı tarafından kazandırılmıştır. Her ne kadar “algı” ve “algılama” terimleri psikoloji biliminin temel yapı taşları arasında yer almakta ve bireyin çevresel uyarıcılara verdiği bilişsel tepkileri açıklamak amacıyla pek çok bilimsel araştırmada ele alınmakta olsa da, “algının yönlendirilmesi” veya daha açık bir ifadeyle “algıyı yönetmek” fikri, ilk kez siyasal bağlamda stratejik bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır. Bu bağlamda, ABD’nin ulusal ve uluslararası kamuoyunda aldığı politik kararların meşrulaştırılması ve kabul görmesi amacıyla uyguladığı bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır (Saydam, 2014). Algı yönetiminin temelinde, hedef kitlelerin belirli düşünce ve tutumlara yönlendirilmesini amaçlayan ikna etme ve inandırıcılık temelli iletişim stratejileri yatmaktadır. Bu stratejiler, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ve kurumsal düzeyde de etkili olacak şekilde yapılandırılmaktadır. Tarihsel süreç incelendiğinde, gerek bireylerin gerekse örgütlerin, kamuoyunu yönlendirme, kanaat oluşturma veya tutum değiştirme amacıyla çeşitli algı yönetimi tekniklerinden yararlandığı görülmektedir (Öksüz, 2013). Bu doğrultuda, algı yönetimi günümüzde yalnızca askeri veya siyasi alanla sınırlı kalmamakta; medya, pazarlama, halkla ilişkiler,

spor ve eğitim gibi pek çok farklı alanda stratejik iletişimin merkezinde yer almaktadır. Garfield'e (2002) göre algı yönetimi, karşılıklı etkileşime dayanan dinamik bir iletişim süreci olarak tanımlanmakta olup; bu süreçte iletilen mesajların, hedef kitlenin algılama kapasitesi ve bilişsel yapısıyla uyumlu bir şekilde yapılandırılması esas alınmaktadır. Bu biçimlendirme süreci, hedeflenen kitle üzerinde belirli tutumların benimsenmesini ve buna bağlı olarak davranışsal değişimlerin meydana gelmesini amaçlamaktadır. Başka bir ifadeyle, algı yönetimi yalnızca bilgi aktarımı değil, aynı zamanda davranış biçimlerini şekillendirme sürecidir.

Algı yönetiminin etkili olabilmesi için ise mesajların yalnızca içeriksel değil, aynı zamanda sunum biçimi açısından da dikkatli şekilde tasarlanması gerekmektedir. Özer'in (2012) belirttiği üzere, bu süreçte gerçeğe dayalı olmak, özgünlük ortaya koymak, tekrarın gücünden yararlanmak, görsel unsurları etkin biçimde kullanmak, duygulara hitap edebilmek ve hedef kitlenin sahip olduğu değerlerle örtüşen mesajlar sunmak, algı yönetiminin başarısını belirleyen temel bileşenler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla, hedef kitleyle uyumlu, stratejik, çok boyutlu bir iletişim yaklaşımı, algı yönetimi sürecinin etkinliğini doğrudan etkilemektedir.

Algı yönetimi süreci, genel hatlarıyla dört temel aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada, hedef kitlenin dikkatinin çekilmesi amaçlanır; ikinci aşamada ise bu dikkatin sürdürülebilirliğini sağlamak adına benzer nitelikteki bilgilerin sunulması ve paylaşılması süreci devreye girer. Üçüncü aşama, verilen bilgilerin hedef kitlenin mevcut algılarıyla örtüşecek biçimde uyumlaştırılmasıdır. Son olarak, sunulan bilginin aynı algısal çerçevede kalıcılığını sağlamak amacıyla, iletişim araçları yoluyla düzenli biçimde tekrar edilmesi gerekmektedir (Callamari ve Reveron, 2003).

Toplumsal kitlelerin duygu, düşünce ve algılarını yönlendirmeyi hedefleyen bu tür sistematik çabalar, literatürde “algılama yönetimi” olarak adlandırılmakta ve bireylerin zihin dünyasında planlı bir biçimde etki yaratmayı hedeflemektedir (Saydam, 2012).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma desenlerinden tarama modeli ve ölçek geliştirme ve uygulama sürecini dayalı olarak yapılandırılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda veriler betimsel ve doğrulayıcı analizlerle değerlendirilmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın birinci aşamasına ölçek yapı geçerliğinin doğrulanması amacıyla Türkiye Atletizm Federasyonu'na bağlı kulüplerde lisanslı olarak yarışan ve en az üç yıllık deneyime sahip 100 atletizm sporcusu (55 erkek, 45 kadın) katılmıştır. İkinci aşamada 102 (Yaş Ort.=21,51 $\pm$ 3,71 yıl) kadın, 113 (Yaş Ort.=20,25 $\pm$ 3,92 yıl) erkek olmak üzere toplamda 215 (Yaş Ort.=20,85 $\pm$ 3,87 yıl) elit düzeyde atlet gönüllü olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

İlk olarak ölçek, uzman görüşleriyle oluşturulan 65 maddelik bir madde havuzundan meydana gelmiştir. Veriler, atletizm branşlarda aktif olarak spor yapan 100 gönüllü sporcu ile çevrimiçi ortamda toplanmıştır.

Çalışma kapsamında geliştirilen Performans Testi Tutum Ölçeği (PTTÖ) için literatür taraması, uzman görüşleri ve sporcu deneyimlerinden yararlanılarak 65 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. İlk aşamada uzman görüşleriyle içerik geçerliği değerlendirilmiş, ardından pilot uygulama yapılmıştır. Son halini alan ölçek 5'li Likert tipi (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) olarak yapılandırılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacı tarafından bizzat sporcuların antrenman programları aksatılmayacak şekilde yüz yüze görüşme yoluyla toplanmıştır. Katılımcıların gizlilik hakları gözetilmiş, veri toplamadan önce etik kurul onayı alınmıştır (Etik Kurul No: E-70561447-050.04-181351).

3.5. Verilerin Analizi

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) SPSS 25.0 programı ile yapılmış, faktör yapısı doğrulandıktan sonra SmartPLS 3.0 ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA kapsamında bileşik güvenirlik (CR), ortalama açıklanan varyans (AVE), Cronbach's Alpha, rho_A, SRMR, VIF, HTMT oranları, Fornell-Larcker kriteri, R^2 ve f^2 değerleri değerlendirilmiştir. Ayrıca betimsel analizlerde t-testi, ANOVA ve testleri kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 25.0 ve SmartPLS 3.0 programları kullanılmıştır. Verilerin analiz süreci aşağıdaki aşamaları kapsamaktadır: Öncelikle, betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, min-maks) hesaplanmıştır. Verilerin normallik dağılımı, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Skewness ve kurtosis değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içinde olduğu görülmüştür. Ölçek yapı geçerliği için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmış, örneklem yeterliliği KMO (0,934) ve Bartlett's Test ($p < 0,001$) ile doğrulanmıştır. AFA sonucunda belirlenen yapılar, SmartPLS programında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA sürecinde; Bileşik Güvenirlik (CR), Ortalama Açıklanan Varyans (AVE), Cronbach's Alpha, rho_A, SRMR (model uyumu), VIF, HTMT, Fornell-Larcker Kriteri, R^2 ve f^2 değerleri değerlendirilmiştir. Ayrıca betimsel analizlerde t-testi, ANOVA ve testleri kullanılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında elde edilen verilerle, ölçeğin puanlarının farklı değişkenlere göre anlamlılık gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız örneklem t-testi ve Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, Tukey HSD post-hoc testi ile farklılığın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda ölçek, 15 maddeye indirgenmiştir. Tek faktörlü yapı, toplam varyansın %67,1'ini açıklamaktadır. Faktör yükleri, 0,745 ile 0,893 arasında değişmekte olup tüm maddeler yapıyı temsil etme açısından yeterlidir. Cronbach's Alpha değeri 0,966 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.1. Faktör yükleri, ortalama, standart sapma ve madde-toplam korelasyonları

Madde	Faktör Yüğü	Ortalama	Standart Sapma	Madde-Toplam Korelasyonu
Madde 28	0,251	4,36	0,85	0,776
Madde 30	0,306	4,27	1,01	0,782
Madde 37	0,228	4,49	0,74	0,825
Madde 38	0,220	4,49	0,75	0,785
Madde 48	0,263	4,36	0,88	0,788
Madde 44	0,283	4,33	0,88	0,831
Madde 46	0,258	4,41	0,78	0,870
Madde 47	0,235	4,48	0,75	0,830
Madde 52	0,235	4,43	0,79	0,794
Madde 53	0,233	4,45	0,76	0,807
Madde 54	0,280	4,38	0,87	0,843
Madde 55	0,303	4,31	0,93	0,848
Madde 56	0,262	4,44	0,80	0,864
Madde 57	0,232	4,47	0,77	0,805
Madde 64	0,261	4,43	0,82	0,834

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) SmartPLS programı kullanılarak yapılmıştır. DFA kapsamında modelin geçerlik ve güvenirlik ölçütlerine dair değerler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 4.2. Maddelere ait VIF (Eşdoğrusallık) değerleri ve yorumları

Madde	VIF Değeri	Yorum
Madde 28	3,658	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 30	3,651	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 37	3,096	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 38	4,496	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 48	3,117	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 44	4,910	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 46	4,309	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 47	3,264	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 52	3,795	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 53	3,131	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 54	4,996	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 55	4,817	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 56	4,252	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 57	4,705	Kabul edilebilir düzeyde
Madde 64	4,504	Kabul edilebilir düzeyde

Not: VIF değerleri, modeldeki çoklu doğrusal ilişkiyi (eşdoğrusallığı) belirlemek amacıyla kullanılır. $VIF < 3$ olan değerler düşük eşdoğrusallık riski taşıır ve idealdir (Hair vd., 2019). $3 \leq VIF < 5$ arası değerler kabul edilebilir düzeyde eşdoğrusallık gösterebilirken, $VIF \geq 5$ değerleri yüksek eşdoğrusallığa işaret eder ve dikkatle değerlendirilmelidir (Diamantopoulos ve Siguaw, 2006; Kline, 2023). Özellikle $VIF > 10$ düzeyindeki değerler ciddi modelleme sorunlarına yol açabilir (O'Brien, 2007).

Tablo 4.3. Doğrulayıcı faktör analizi göstergeleri

Model Göstergesi	Değer
Cronbach's Alpha	0,966
Composite Reliability (CR)	0,969
Average Variance Extracted (AVE)	0,680
rho_A	0,971
SRMR	0,054
d_ULS	0,396
HTMT	0,897
Fornell-Larcker $\sqrt{AVE}$	0,893
Fornell-Larcker Korelasyon	0,825
R ²	0,797
f ²	3,928

Tablo 4.3'te 15 maddeye indirgenmiş Performans Testi Tutum Ölçeği'nin faktör yapısına ilişkin temel betimsel istatistikleri sunmaktadır. Tüm maddelerin faktör yükleri 0.745 ile 0.893 arasında değişmektedir; bu da yapının yüksek geçerlik taşıdığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012).

Araştırma sonucunda, geliştirilen Performans Testi Tutum Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik düzeyi oldukça yüksek bulunmuştur. Özellikle açıklayıcı faktör analizinde elde edilen %67,1'lik varyans açıklama oranı, tek faktörlü yapıların sosyal bilimler için yeterli kabul edilen düzeyde olduğunu desteklemektedir (Kline, 2023). Ayrıca, madde bazında faktör yüklerinin 0,70'in üzerinde olması, her bir maddenin yapı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Hair vd., 2019).

Doğrulayıcı faktör analizinde kullanılan PLS-SEM tekniği, özellikle küçük örneklem ve normallik varsayımının karşılanmadığı durumlarda önerilen güçlü bir yöntemdir (Hair vd., 2019). Bu analiz sonucunda elde edilen CR, AVE ve SRMR değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görölmektedir. HTMT ve Fornell-Larcker kriterlerine göre de ayırma geçerliği sağlanmışır. R² değerinin 0,797 olması, yapının varyans açıklama gücünün oldukça yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Modelin genel uyumu $SRMR = 0,054$ ile çok iyi düzeydedir (Henseler vd., 2015). Bu değer, SmartPLS analizlerinde model uyumunun birincil göstergesi olarak kabul edilen $SRMR$ 'nin $0,08$ 'in altında olması gerektiği literatürüyle (Hair vd., 2019; Henseler vd., 2015) örtüşmektedir. Ayrıca $d_ULS = 0,396$ değeri ile de alternatif uyum ölçütleri açısından kabul edilebilir düzeyde sonuçlar elde edilmiştir. Bu bulgular, geliştirilen modelin veri ile güçlü uyum sağladığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu ölçek spor bilimleri alanında sporcuların performans testlerine yönelik tutumlarının nesnel olarak değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak değerlendirilmektedir. Gelecek çalışmalarda farklı örneklemelerle test edilmesi ve boylamsal veriyle yapı geçerliliğinin yeniden sınanması önerilmektedir.

Tablo 4.4. Ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	n	Ort. / Ss.	Çarpıklık / Basıklık	C. Alpha	
PTTÖ	15	215	4,41 / 0,68	-1,01	0,32	0.96

Performans testi Tutum Ölçeğinin toplam ortalama puanın $4,41$, olması, sporcuların performans testlerine yönelik tutumlarının olumlu olduğunu göstermektedir. Skewness değeri negatif ve $-1,00$ 'in altında, dağılım sola çarpık; katılımcıların çoğunluğu üst düzeyde tutum sergilemiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $0,96$ olduğu için ölçeğin iç tutarlılığı mükemmeldir (Hair vd., 2019). Bu bulgulardan veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Cinsiyet (n)	PTTÖ	t	p
	Ort. / Ss.		
Kadın (102)	4,51 / 0,62	2,17	0,03*
Erkek (113)	4,31 / 0,71		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Tablo 4.5'teki analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların PTTÖ [$t_{(213)} = 2,17$, $p = 0,03$] ortalama puanları “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve “kadın” sporcuların tutumlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Eğitim (n)	PTTÖ	t	p
	Ort. / Ss.		
Lise (129)	4,21 / 0,72	2,17	0,00***
Üniversite/Lisansüstü (86)	4,70 / 0,46		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.6'daki analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların PTTÖ [$t_{(213)} = -5.498$, $p = 0,03$] ortalama puanları “eğitim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve “üniversite/lisansüstü” eğitimi almış sporcuların tutumlarının anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yani eğitim düzeyi arttıkça tutum puanı anlamlı bir şekilde artmaktadır.

Tablo 4.7. Katılımcıların branş değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Branş (n)	PTTÖ	t	p
	Ort. / Ss.		
Koşu (164)	4,46 / 0,66	2,12	0,04
Atma/Atlama (51)	4,23 / 0,70		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.7'deki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların PTTÖ [$t_{(213)} = -2,12$, $p = 0,04$] ortalama puanları “branş” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve “koşu” branşı sporcuların tutum ortalama puanları “atma/atlama” branşı sporcularından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yani eğitim düzeyi arttıkça tutum puanı anlamlı bir şekilde artmaktadır.

Tablo 4.8. Katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Yaş (n)	PTTÖ	F	p	Anlamlı Fark
	Ort. / Ss.			
16-17 yaş ¹ (58)	4,14 / 0,68	6,90	0,00***	1<2, 1<3, 1<4
18-19 yaş ² (34)	4,29 / 0,61			
20-22 yaş ³ (52)	4,45 / 0,72			
23 yaş ve üzeri ⁴ (71)	4,65 / 0,59			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.8'deki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların PTTÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının “yaş” değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu [$F_{(3-211)} = 6,90$; $p=0,00$] ve “23 yaş ve üzeri” olan sporcuların toplam ortalama puanları diğer üç grup sporcuların toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani yaş arttıkça performans testlerine yönelik tutumlar anlamlı olarak artmaktadır.

Tablo 4.9. Katılımcıların millilik durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Millilik Durumu (n)	PTTÖ	F	p	Anlamlı Fark
	Ort. / Ss.			
A Milli ¹ (29)	4,77 / 0,43	7,18	0,00***	4<1, 4<3, 2<3, 2<4
B Milli ² (75)	4,54 / 0,67			
C Milli ³ (43)	4,27 / 0,62			
Yok ⁴ (68)	4,15 / 0,76			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.9'daki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların PTTÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının “millilik durumu” değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu belirlenmiştir [$F_{(3-211)} = 7,18$; $p=0,00$]. Post hoc testi sonuçları incelendiğinde, “A Milli” ve “B Milli” olan sporcuların toplam ortalama puanları “C Milli” ve “Milli olmayan” sporcuların toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani Millilik seviyesi arttıkça performans testlerine yönelik tutumlar anlamlı olarak artmaktadır.

Tablo 4.10. Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Spor Yaşı (n)	PTTÖ	F	p	Anlamlı Fark
	Ort. / Ss.			
5 yıl ve altı ¹ (70)	4,14 / 0,68	3,14	0,04*	1<3
6-9 yıl ² (94)	4,29 / 0,61			
10 yıl üzeri ³ (51)	4,65 / 0,59			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.10'daki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların PTTÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının “spor yaşı” değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu [$F_{(2-212)} = 3,14$; $p=0,04$] ve sporculuk yaşı “10 yıl ve üzeri” olan sporcuların toplam ortalama puanları “5 yıl ve altı” olan sporcuların toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Deneyimli olan sporcuların performans testlerine yönelik tutumları anlamlı olarak artmaktadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada amaç atletizm branşında en az Türkiye derecesi bulunan ve performans testlerine en az beş kez katılım göstermiş sporcuların, performans testlerine yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek ve sporcuların çeşitli demografik değişkenlerine göre karşılaştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda ölçek geliştirme süreci iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada geliştirilen Performans Testi Tutum Ölçeği, atletizm branşında aktif olarak yer alan bireylerin performans testlerine yönelik tutumlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak ortaya konmuştur. Ölçme aracının geliştirilmesi sürecinde ilk olarak literatür detaylı şekilde taranmış ardından uzmanların görüşleri doğrultusunda oluşturulan madde havuzu, tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarını kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda ölçek 15 maddeye indirgenmiş ve tek faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu yapı, toplam varyansın %67,1'ini açıklamaktadır. Bu oran, tek faktörlü yapılar için sosyal bilimlerde kabul edilen düzeyin üzerinde olup ölçeğin yapı geçerliğini desteklemektedir (Kline, 2023). Madde faktör yüklerinin 0,745 ile 0,893 arasında değişmesi, her bir maddenin yapıyı temsil etme yeterliliğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2012). Ayrıca madde yüklerinin tamamının 0,70'in üzerinde olması, maddelerin yapıyla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hair vd., 2019).

Ölçme aracının Cronbach's Alpha değeri ise 0,966 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu bu değer ise alanyazında yüksek güvenilirliği ifade etmektedir (Karagöz, 2017). Ayrıca yapılan analiz sonucunda elde edilen CR (Composite Reliability), AVE (Average Variance Extracted) ve SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. HTMT ve Fornell-Larcker kriterlerine göre de ayrışma geçerliği sağlanmıştır. R^2 değerinin 0,797 olması, yapının varyans açıklama gücünün oldukça yüksek olduğuna işaret etmektedir. Model uyumu açısından SRMR değerinin 0,054 olması, genel modelin veriye iyi uyum sağladığını göstermektedir (Henseler vd., 2015).

Araştırma sonucunda geliştirilen ölçme aracına dahil edilen örneklem grubunun sınırlı bir popülasyonu temsil etmesi (örneğin yalnızca belirli bir yaş grubu, spor alanı

vb.) ölçeğin genellenebilirliğini sınırlayabileceğinden, gelecekte farklı örneklemeler üzerinde yeni geçerlik-güvenirlilik çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

- Cinsiyete göre sonuçların değerlendirilmesi

Araştırma sonucunda, kadın sporcuların performans testlerine yönelik tutum puanlarının erkek sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, cinsiyetin sportif ölçme-değerlendirme süreçlerine yaklaşımlarındaki tutum ve davranışlar üzerinde anlamlı bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Deci ve Ryan (2000) Öz-Belirleme kuramı çerçevesinde, bireylerin motivasyon düzeylerini özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç üzerinden açıklamaktadır. Kadın sporcuların performans testlerine karşı daha olumlu tutumlar sergilemesi, bu ihtiyaçların test ortamında daha fazla karşılanmasıyla ilişkili olabilir. Nitekim bazı araştırmalar, kadın sporcuların gelişime açık, içsel motivasyona dayalı davranış kalıplarını daha sık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Vallerand ve Losier, 1999; Gagné, 2003). Bu durum, onların test süreçlerini bir "değerlendirme" değil, bir "gelişim fırsatı" olarak algılamalarına katkı sağlayabilir. Örneğin Cosh, (2021), kadın sporcuların öz farkındalık, duygusal izleme ve öz düzenleme davranışlarında erkek sporculara oranla daha güçlü eğilimler sergilediklerini belirtmiştir. Bu bireysel özellikler, performans testlerine daha bilinçli ve sorumluluk sahibi bir şekilde yaklaşmayı kolaylaştırabilir. Aynı şekilde, Nicholls vd., (2009) tarafından yapılan çalışmada, kadın sporcuların stresli ve değerlendirme içeren ortamlarda bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları gösterilmiştir. Bu özellikler, test ortamlarını daha pozitif algılamalarına katkıda bulunabilir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) geliştirdiği Bilişsel Değerlendirme Kuramı'na göre de bireyler, stresli durumları tehdit ya da meydan okuma olarak değerlendirme eğilimindedir. Yapılan çalışmalarda kadın sporcuların stres uyandırabilecek durumları daha sık şekilde "meydan okuma" olarak algıladıkları ve bu durumlara problem odaklı başa çıkma stratejileriyle yanıt verdikleri saptanmıştır (Nicholls ve Polman, 2007). Bu da performans testlerine yönelik daha olumlu ve kabul edici bir tutumla ilişkili olabilir. Literatürde kadın sporcuların, özellikle takım sporlarında, gelişime açık tutumlar sergiledikleri, öz değerlendirme süreçlerine daha

fazla önem verdikleri ve dışsal geri bildirimleri yapıcı şekilde içselleştirdikleri belirtilmektedir (Tamminen ve Crocker, 2013).

Toplumsal cinsiyet rolleri kuramı (Eagly ve Wood, 2012), bireylerin sosyal olarak öğrenilmiş davranış kalıpları aracılığıyla belirli roller üstlendiğini öne sürer. Sporda kadınların kendilerini ispat etme ve erkek egemen yapılarda daha görünür olma ihtiyacı, onların performans süreçlerine daha yüksek oranda önem atfetmesine neden olabilir. Spora katılımında daha fazla engelle karşılaşan ve bu nedenle başarıyı daha çok içselleştirmek durumunda kalan kadın sporcular, sportif değerlendirme süreçlerine daha sorumluluk odaklı yaklaşma eğiliminde olabilirler (Krane vd., 2006). Chalabaev ve diğrleri (2013) sporda toplumsal cinsiyet temsili üzerine yaptığı çalışmada, kadınların değerlendirme ortamlarında kendilerini kanıtlama yöneliminin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu, bu durumun da motivasyonel sistemlerini şekillendirdiği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda kadın sporcuların testleri ciddiye alma ve başarılı olma yönelimi daha yüksek olabilir. Nitekim araştırmalar, kadın sporcuların antrenör onayı, öz-yeterlik ve içsel gelişim konularında daha hassas olduğu ve değerlendirme süreçlerini sosyal kabullenişin bir parçası olarak gördüklerini göstermektedir (Krane vd., 2006; Weiss ve Barber, 1995).

Kadın sporcuların daha yüksek performans test tutumu geliştirmesinde, duygusal zeka ve öz-farkındalık düzeylerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Duygusal zeka, bireyin kendi duygularını tanıma, düzenleme ve başkalarının duygularını anlama becerisidir (Salovey ve Mayer, 1990). Yapılan çalışmalar, kadınların bu becerileri erkeklere kıyasla daha güçlü kullandığını ortaya koymuştur (Bar-On, 2000). Bu sayede kadın sporcular, test öncesi kaygılarını daha etkin yönetebilir, test sürecini daha bilinçli değerlendirebilir ve duygusal tepkilerini daha dengeli biçimde gösterebilirler. Treasure ve Roberts, (2001) kadın sporcuların, görev odaklı öğrenme ikliminden daha fazla etkilendiği, gelişim odaklı geri bildirimlere daha açık olduğu belirtilmektedir. Ayrıca kadın sporcuların öğrenme odaklı yaklaşım geliştirmeye daha yatkın olduklarını ve bu eğilimin, geri bildirim alma süreçlerine olan açıklıklarını artırdığını belirtmektedir. Performans testleri, öz yeterliğe ve öğrenmeye odaklanan bireyler için tehdit değil fırsat olarak algılanır. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın bulguları kadın sporcuların daha yüksek tutum puanları sergilemesini bu teorik çerçevelerle açıklamayı mümkün kılmaktadır. Ayrıca, kadın sporcuların antrenörle kurdukları ilişkinin kalitesi,

değerlendirme ortamlarına yönelik tutumlarını belirlemede daha belirleyici olabilir (Jowett ve Cockerill, 2003). Kadınların, sosyal bağlara verdiği önemin yüksek olması, test ortamını destekleyici bir bağlam olarak görmelerini kolaylaştırabilir. Sonuç olarak kadın sporcuların performans testlerine daha olumlu tutum geliştirmeleri, çok boyutlu bir psikososyal sürecin ürünüdür. Bu tutum, gelişimsel, duygusal ve sosyal yönleriyle değerlendirildiğinde, kadın sporcuların test süreçlerine daha içsel ve sorumluluk odaklı yaklaşımları anlaşılmaktadır.

- Eğitim duruma göre sonuçların değerlendirilmesi

Araştırma bulgularına göre, sporcuların performans testlerine yönelik tutum puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve özellikle üniversite/lisansüstü eğitim almış bireylerin tutum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yükseköğretim düzeyindeki bireylerin test süreçlerine karşı daha olumlu tutum sergilemesinin altında yatan temel nedenlerden biri, eleştirel düşünme ve bilişsel değerlendirme yetisinin gelişmiş olmasıdır. Üniversite eğitimi, bireyin bilgiye erişim, bilgiyi yorumlama ve değerlendirme becerilerini artırmakta; bu da bireyin dışsal değerlendirme araçlarını (örneğin değerlendirme testlerini) bir tehdit olarak değil, gelişim fırsatı olarak görmesine olanak tanımaktadır (Halpern, 2013). Yükseköğrenim gören bireyler, yalnızca test sürecinin teknik detaylarına değil, aynı zamanda testin amacı, geçerliği, güvenilirliği ve sonuçlarının performans gelişimi üzerindeki etkisine ilişkin daha bütüncül bir anlayış geliştirebilmektedir (Eysenck ve Keane, 2020). Bu durum, performans testlerine yönelik daha yapıcı ve pozitif bir bakış açısının gelişmesini sağlayabilir. Yine eğitim düzeyinin artması bireylerin testlerin amacını anlama, test sürecini değerlendirme ve bu testlerin performans gelişimine katkısını kavrama becerisini artırması olabilir. Nitekim literatürde de eğitim düzeyinin, bireylerin ölçme-değerlendirme süreçlerine yönelik farkındalıklarını ve kabul düzeylerini artırdığına dair bulgular mevcuttur (Eysenck ve Keane, 2020; Weinberg ve Gould, 2023). Özellikle yükseköğretim düzeyinde beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören bireylerin spor bilimleri, antrenman bilimi, egzersiz fizyolojisi ve test protokolleri gibi derslerin verilmesi, bireylerin performans testlerinin bilimsel temellerine dair bilgi edinmesini kolaylaştırmaktadır. Bu durum, testlere yönelik algıların daha olumlu olmasına ve testlerin gerekliliğinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Schunk (2012)'a göre, öğrenme motivasyonu ve bilişsel farkındalık düzeyi, bireylerin

tutumlarını şekillendiren temel etkenlerden biridir ve bu etkenler, eğitim düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Bundan dolayı spor eğitimi ya da spor bilimleri alanında üniversite eğitimi almış bireylerin, testlerin amacını, ölçütlerini ve test sonuçlarının performans geliştirme sürecine katkılarını daha derinlemesine kavrayabildiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Öte yandan, eğitim düzeyi arttıkça bireylerde gelişen metabilşsel farkındalık da tutumları etkilemektedir. Flavell'in (1979) tanımladığı metabilşsel süreçler, bireyin kendi düşünme biçimini izlemesini ve kontrol etmesini sağlar. Bu çerçevede, yükseköğrenim görmüş bireyler test sırasında yaşadıkları kaygı, stres veya başarısızlık düşüncelerini daha iyi analiz edebilmekte ve bu tür süreçlerle daha etkin başa çıkabilmektedirler. Bu psikolojik esneklik, testlere karşı olumlu bir tutum geliştirilmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Benzer şekilde, Moran (2012), zihinsel süreçlerin ve bilişsel farkındalığın, sporda performans gelişimi açısından temel belirleyiciler olduğunu ve eğitim seviyesinin bu süreçlerde etkili bir değişken olduğunu vurgulamaktadır. Bu çerçevede, üniversite ve lisansüstü eğitim almış sporcuların test süreçlerinde daha bilinçli, sistematik ve iş birliğine açık davrandıkları, bu nedenle testlerin içeriğine ve sonuçlarına yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri düşünülmektedir. Ayrıca, lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören bireyler, genellikle daha sistematik ve hedef odaklı çalışma alışkanlıklarına sahiptir. Öz düzenleme ve akademik disiplin, bu bireylerin değerlendirme süreçlerini daha ciddiyetle ele almalarına neden olur. Bu da performans testlerine karşı daha yüksek bir kabul ve motivasyon geliştirmelerine zemin hazırlar. Ayrıca, eğitilmiş sporcuların antrenörlerle ve performans uzmanlarıyla daha etkili iletişim kurabildiği, performans verilerini analiz etme ve yorumlama süreçlerine daha aktif katılabildiği de literatürde vurgulanan önemli noktalardan biridir (Côté vd, 2007). Bu durum da test sürecine yönelik olumlu tutumların gelişmesine katkı sağlamaktadır. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte sporcular, spora bilimsel bir yaklaşım geliştirme eğilimindedirler. Weinberg ve Gould (2023), spor bilimleri eğitimi alan bireylerin test, ölçme ve değerlendirme süreçlerini performans planlamasında stratejik bir araç olarak benimsediklerini vurgular. Bu durum, test sürecinin bir "zorunluluk" değil, bir "fırsat" olarak algılanmasına neden olur. Eğitilmiş sporcuların, antrenman sürecine dair daha fazla içgörüye sahip oldukları, testin sadece bir sonuç ölçümü değil, aynı zamanda planlama ve hedef belirleme açısından stratejik bir araç olduğunu bildikleri gözlenmiştir (Bompa ve Buzzichelli, 2019). Bu

bağlamda, performans testleriyle ilişkilendirilen stres, belirsizlik ya da reddetme gibi olumsuz duygular, daha eğitimli bireylerde yerini öğrenmeye, gelişime ve öz değerlendirmeye bırakmaktadır. Diğer taraftan, ortaöğretim düzeyinde eğitim almış sporcularda, testlerin yalnızca rekabetçi amaçlarla uygulandığı ve değerlendirmeye dayalı stres faktörü oluşturduğu yönünde bir algı gelişebilir. Buna karşın bu bulgular, düşük eğitim düzeyine sahip sporcuların performans testlerine yönelik tutumlarının olumsuz olduğu ya da bu testlerin gereksiz görüldüğü anlamına gelmemelidir. Aksine, bu durum onların test süreçlerine yönelik farkındalıklarının artırılması gerektiğini, özellikle testlerin işlevi ve önemi konusunda daha fazla bilgilendirme yapılmasının gerekliliğini göstermektedir. Ford vd. (2011) sporda ölçme-değerlendirme süreçlerinin başarılı olabilmesi için sporcuların bu sürece etkin şekilde katılım sağlamalarının ve süreç hakkında bilgilendirilmelerinin kritik olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda eğitim süreci boyunca test, sınav ve değerlendirme gibi uygulamalara maruz kalmak, bireylerin test süreçlerini normalleştirmelerine yardımcı olur. Bu süreçler, bireylerde bir test kültürü oluşturur. Bu kültür sayesinde sporcular testleri yalnızca dışsal değerlendirme mekanizmaları olarak değil, kendi gelişimlerine katkı sağlayan yapı taşları olarak görebilirler (Brookhart, 2003). Ayrıca, eğitimli bireylerin hata yapmaya karşı daha toleranslı olduğu ve geri bildirimini gelişim fırsatı olarak görme eğiliminde oldukları da çalışmalarda vurgulanmıştır (Hattie ve Timperley, 2007). Öte yandan bu sonuçların tek yönlü yorumlanması da bazı sakıncalar meydana getirebilir. Eğitim düzeyinin yüksek olması her zaman olumlu tutumla sonuçlanmayabilir. Bazı durumlarda, yüksek eğitimli sporcuların testlerin geçerliliğini sorgulaması, test ortamının standartlarına dair eleştirel tutum geliştirmesi de mümkündür (Moran, 2013). Dolayısıyla tutumun olumlu yönde olması, testlerin amacına ve niteliğine olan güvenle de yakından ilişkilidir. Sonuç olarak, bireyin eğitim düzeyinin artması, yalnızca bilgi ve beceri değil; aynı zamanda test süreçlerine dair algı, tutum ve duygusal tepki biçimlerini de dönüştürmektedir. Eğitimli bireylerin, performans testlerini içselleştirme ve bu sürece anlam atfetme düzeylerinin daha yüksek olması, test süreçlerine karşı daha olumlu tutum geliştirmelerini sağlamaktadır.

- Branşa göre sonuçların değerlendirilmesi

Koşu sporcularının performans testlerine yönelik tutumlarının atma ve atlama branşlarındaki sporculara göre daha yüksek çıkması, branşların yapısal ve antrenman

özelliklerinden kaynaklanan farklılıklara işaret etmektedir. Koşu sporları, dayanıklılık, hız ve aerobik kapasite gibi ölçülebilir fiziksel parametrelere dayandığından, bu sporcular performans testlerini antrenman süreçlerinin önemli bir parçası olarak görmekte ve test sonuçlarını doğrudan gelişimlerinin göstergesi olarak değerlendirmektedirler. Bu tutum, sporcuların testlere daha istekli yaklaşımlarını ve antrenman programlarını optimize etmek için bu verileri aktif olarak kullanmalarını sağlamaktadır. Bu nedenle, koşu sporcuları performans testlerini, antrenman süreçlerinin doğrudan bir parçası, antrenman programlarının planlanması, gelişiminin izlenmesi ve gelişimlerinin kritik bir göstergesi olarak kullanılan kritik bir araçtır (Foster vd., 2017; Bourdon vd., 2017). Koşu sporcuları, testlerden aldıkları objektif verilerle antrenman şiddetini ve yükünü ayarlama imkanı buldukları için performans testlerine daha olumlu yaklaşım sergilediği düşünülmektedir. Helgerud vd. (2001) dayanıklılık sporcularının performans ölçümlerine verdikleri önemin, antrenman programlarının başarısında önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, koşu sporcularının testlere karşı daha olumlu bir tutum geliştirmeleri, performans verilerinin bireysel ilerlemeyi takip etmek ve antrenman yükünü optimize etmek için kullanılmasıyla ilişkilendirilebilir.

Buna karşılık, atma ve atlama branşlarında performans testleri daha çok teknik beceri, patlayıcı kuvvet ve koordinasyon gibi kompleks faktörlere dayanmakta ve ölçümlerin çoğu zaman saha içi uygulamalarla sınırlı kalması, testlere yönelik tutumu olumsuz etkileyebilmektedir. Yine bu ölçümlerin daha karmaşık ve bazen subjektif değerlendirmelere açık olması tutumu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu branşlardaki sporcular, performanslarını doğrudan etkileyen teknik öğelere daha fazla odaklandıkları için standart fiziksel performans testlerine karşı daha düşük motivasyon ve tutum gösterebilirler (Haff ve Nimphius, 2012). Bu durum, sporcuların performans testlerine olan güvenini ve dolayısıyla tutumlarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, bu branşlarda antrenman programlarının bireysel teknik çalışmalara ve yarışma pratiğine ağırlık vermesi, testlerin rutin kullanımını azaltabilir ve bu da tutum farklılıklarına yol açabilir. Yapılan çalışmalar, branşlar arası antrenman yapısı ve performans değerlendirme yöntemlerinin sporcuların testlere yaklaşımını etkilediğini göstermektedir (Barbosa vd., 2010; McLaughlin, 2006). Örneğin, Weston vd. (2011), sporcuların performans değerlendirme yöntemlerine yönelik algılarının çeşitlilik gösterdiğini, dayanıklılık

branşlarında bu algının daha olumlu olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu durum, çalışmamızdaki koşu sporcularının daha yüksek performans testi tutumlarına sahip olmalarının literatürle uyumlu olduğunu göstermektedir.

- Yaş değişkenine göre sonuçların değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen bulgular, sporcuların performans testlerine yönelik tutumlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve özellikle 23 yaş ve üzerindeki bireylerin tutum puanlarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, yaş ilerledikçe bireyin performans ölçüm süreçlerine daha olumlu ve bilinçli yaklaştığını göstermektedir. Bu sonucun olası nedenlerinden biri, yaşın artmasıyla genellikle spor yaşantısında daha uzun süreli deneyim ve uygulama pratiği ile doğrudan ilişkilidir. Yaşla birlikte sporcularda sportif deneyim ve öz farkındalık düzeyi de artmaktadır. Deneyimli sporcular, test süreçlerinin yalnızca bir değerlendirme aracı değil, aynı zamanda performans gelişimini izleyen, geri bildirim sağlayan ve stratejik kararları yönlendiren yapılar olduğunu daha iyi kavrayabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Ayrıca yaşla birlikte oluşan antrenman kültürü, bireyin test ortamını içselleştirmesini, test sonuçlarını kişisel gelişimin bir parçası olarak değerlendirmesini kolaylaştırmaktadır. Özellikle 23 yaş ve üzeri sporcular, sporculuk kariyerlerinin daha sistematik ve hedef odaklı bir dönemine girdikleri için, test süreçlerine yönelik daha anlamlı hedefler geliştirmekte ve bu süreçleri daha içselleştirilmiş bir motivasyonla kabul etmektedirler. Ayrıca spor psikolojisi literatüründe, yaş ilerledikçe bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin, stresle baş etme stratejilerinin ve öz-düzenleme kapasitelerinin geliştiği belirtilmektedir (Elder ve Paul, 2020; Gross, 2015). Bu durum, test gibi yüksek gerilimli ve performans odaklı ortamlarda daha kontrollü ve olumlu tutum sergilemeye katkıda bulunur. Yaş ilerledikçe gelişen bilişsel olgunluk ve duygusal denge, testlere yönelik kaygı, başarısızlık korkusu veya dış değerlendirme baskısının azalmasına yol açar. Bu da bireyin değerlendirme süreçlerine daha açık ve rasyonel yaklaşmasına olanak tanır (Zimmerman, 2002). Buna karşın genç yaş gruplarında görülebilecek “performans testine karşı direnç” ya da “başarıyla özdeşleşme baskısı”, “değerlendirilme kaygısı” ve “başarısızlık korkusu” gibi nedenlerden dolayı değerlendirme baskısının artmasına neden olabilir. Bununla birlikte, 23 yaş ve üzeri bireylerin muhtemelen daha fazla antrenman yılına ve daha çeşitli test deneyimlerine sahip olması da bu sonucu etkileyen

önemli bir faktördür. Nitelikli antrenman geçmişine sahip bireyler, performans testlerinin antrenman planlaması, hedef belirleme ve performans takibi açısından önemini daha net kavramaktadır. Yaşla birlikte oluşan amacı netleştirilmiş spor kimliği de bu bulguyu destekler niteliktedir. Sporcuların yaşlarına bağlı olarak içsel ve dışsal motivasyon kaynakları da farklılaşmaktadır. Deci ve Ryan'ın öz belirleme kuramına göre, yaşla birlikte bireyler içsel motivasyona daha fazla yönelme eğilimindedirler (Deci ve Ryan, 2000). Bu da performans testlerine yönelik tutumların daha öz yeterlik temelli, gelişim odaklı ve öğrenmeye açık olmasını sağlamaktadır. Spor kimliği gelişmiş bireyler, testleri yalnızca bir zorunluluk değil, bireysel gelişimi nesnel verilerle izleme fırsatı olarak görmektedir. Özellikle 23 yaş ve üzerindeki sporcuların testleri “dışsal bir zorlama” değil, “kişisel gelişimi optimize eden bir araç” olarak görmeleri bu açıdan anlamlıdır. Sonuç olarak, yaşın artmasıyla birlikte ortaya çıkan deneyim, bilişsel ve duygusal olgunluk ile sportif amaç netliği, performans testlerine karşı daha olumlu ve anlam yüklü bir yaklaşımı beraberinde getirmektedir. Bu bulgu, test uygulamalarının yaşa göre farklı motivasyonel ve bilişsel düzeylere hitap edecek biçimde yapılandırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

- Milli olma durumuna göre sonuçların değerlendirilmesi

Bu araştırma, milli sporcuların performans testlerine yönelik tutumlarının, milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, literatürdeki çeşitli araştırmalarla uyumlu olup, sporcuların ulusal düzeydeki performans beklentilerinin ve motivasyonlarının performans testlerine olan tutumları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Milli sporcular, yüksek düzeyde rekabetin içinde yer almaları nedeniyle performanslarını daha sistematik şekilde takip etme ve geliştirme ihtiyacı duymaktadırlar. Bu bağlamda, performans testleri yalnızca fiziksel durumlarını ölçmekle kalmayıp aynı zamanda ulusal ve uluslararası düzeyde rekabet edebilme yeterliliklerini değerlendirdikleri önemli bir araç haline gelmektedir. Bu da milli sporcuların daha yüksek tutum sergilemelerinin, uluslararası arenada başarı beklentisinin bir yansıması olduğu söylenebilir. Yanar, (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, milli sporcularda performans artırıcı kullanma tutum puanlarının milli olmayan sporculara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve sporculuk yılı arttıkça bu tutumun güçlendiği bildirmiştir. Benzer şekilde, Blank vd. (2016) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasında, sporcuların performans odaklı tutumlarının davranışsal

eğilimler üzerinde etkili olduğu ve bu tutumun gelişmiş hedef yapılarıyla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç, başarı beklentilerinin fazla olduğunu ve performanslarını arttırmak için çeşitli uygulamalar içerisinde olduklarını göstermektedir. Literatürde, milli sporcuların yüksek hedefler ve ulusal takımlar için daha fazla içsel ve dışsal motivasyon ile sorumluluk taşıdıkları, bu nedenle performans testlerine karşı daha yüksek bir bağlılık gösterdikleri belirtilmiştir (Côté vd., 2007; Vallerand vd., 2007). Milli düzeydeki sporcuların performans testlerine daha fazla anlam yüklemelerinin başka bir nedeni de kariyer planlaması, milli takım seçmeleri ve sponsorluk gibi dışsal motivasyon unsurlarından da kaynaklanmaktadır. Milli sporcular, özellikle uluslararası rekabetin gereksinimlerini yerine getirebilmek için fiziksel ve zihinsel yeterliliklerini sürekli olarak test etme ihtiyacı duyarlar. Bu durum, onların testlere yönelik daha profesyonel ve olumlu bir tutum geliştirmelerine olanak tanır (Gould ve Maynard, 2009). Bu sporcular için performans testleri sadece antrenmanların bir parçası değil, aynı zamanda başarıya giden yolun bir değerlendirme basamağıdır. Bu durum, testlere yönelik daha olumlu bir tutum geliştirmelerine neden olmaktadır. Bu, milli sporcuların daha profesyonel bir zihniyetle performans testlerini bir gelişim aracı olarak görmelerine katkı sağlayacaktır.

Diğer yandan, milli olmayan sporcular genellikle daha düşük düzeyde motivasyona ve daha az belirgin hedeflere sahip olmalarından kaynaklanabilir. Yine bu gruptaki sporcuların, performansın objektif olarak izlenmesine dair gereksinim daha az olabilir ya da bu tür uygulamalarla daha az karşılaşılıyor olabilirler. Bu sporcular, daha az rekabetçi ortamlarda yer aldıkları için performans testlerine olan ilgileri ve tutumları, çoğu zaman milli sporcular kadar güçlü olmayabilir. Ayrıca, milli olmayan sporcuların, performans testlerini sadece bireysel gelişimlerine hizmet eden bir araç olarak görmeleri, onları bu testlere karşı daha az bağlı hale getirebilir. Diğer taraftan, milli olmayan sporcuların bu testlere yönelik tutumları daha düşük çıkmış olmasının diğer nedeni ise, genel sporculuk seviyelerinin ve antrenman programlarının farklılık göstermesi olabilir. Literatürde, sporcuların antrenman süreçlerinin motivasyonu artırmada önemli bir rol oynadığı ve bu süreçlerin düzenli olarak izlenmesinin sporcuların gelişimlerine büyük katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Bar-Or, 2012). Milli olmayan sporcularda testlere yönelik tutum, antrenman sürecinde performans testlerinin düzenli olarak yer almamasından veya bu testlerin yeterince motive edici

bulunmamasından etkilenmiş olabilir. Yine Donovan vd. (2002) tarafından yapılan yapısal eşitlik modellemelerine dayalı bir çalışmada, sporcuların tutumlarının yalnızca bireysel inançlara değil, aynı zamanda içinde bulundukları sosyal ve kültürel çevreye bağlı olarak şekillendiği belirtilmiştir. Bu da düşük düzeydeki sporcuların testlere yönelik tutumunun yalnızca bilgi eksikliğiyle değil, spor kültürü içindeki konumlarıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlar, ulusal düzeyde bir takımın parçası olmanın, performans testlerine ilişkin tutumu şekillendirmede önemli bir etken olduğuna işaret eder.

- Spor yaşına göre sonuçların değerlendirilmesi

Bu araştırmada elde edilen bulgular, spor yaşı arttıkça sporcuların performans testlerine yönelik tutumlarında anlamlı bir artış olduğunu göstermektedir. Sporculuk süresi arttıkça bireylerin test uygulamalarını yalnızca sonuç odaklı değil, aynı zamanda gelişimsel bir süreç olarak değerlendirdikleri düşünülebilir. Sporcuların deneyim düzeyleri arttıkça, antrenman ve performans ölçümlerinin amaç ve işlevine dair farkındalıklarının da bu yüzden artmaktadır. Bu bulgu, deneyimsel öğrenme kuramı (Kolb, 2014) çerçevesinde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Kolb'un teorisine göre bireyler, deneyim yoluyla bilgi ve tutum geliştirirler. Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise, uzun yıllar süren antrenman, müsabaka ve değerlendirme süreçleri, onların performans testlerine yönelik farkındalıklarını, tutumlarını ve test süreçlerine olan güvenlerini artırabilmektedir. Spor yaşı, bireyin spora başlama anından itibaren geçen toplam aktif spor yapma süresini ifade eder ve bu sürecin içinde testlere maruz kalma sıklığı, antrenör etkileşimleri, geri bildirim alma deneyimi ve yarışma ortamlarına uyum sağlama gibi birçok deneyim yer almaktadır (Coutts, 2016; MacNamara ve Collins, 2015). Uzun yıllar spor yapan bireyler, performans testlerini yalnızca bir değerlendirme aracı olarak değil, aynı zamanda kişisel gelişim, antrenman verimliliğini izleme ve hedef belirleme sürecinin önemli bir parçası olarak görme eğiliminde olabilmektedir (Clarke, 2017). Deneyimli sporcular, performans testlerinin antrenman planlaması ve performans analizinde işlevsel rol oynadığını daha net kavrayabilmektedir. Bu bakış açısı, spor yaşı arttıkça test süreçlerine duyulan güvenden kaynaklanan tutum artışını da açıklayabilir. Bu bağlamda, test süreçlerine yönelik tutumun, spora ilişkin kazanılmış bilgi ve deneyimle birlikte şekillendiği söylenebilir. Spor yaşının artması, bireyin yalnızca fiziksel yeterlilik değil; aynı zamanda zihinsel

süreçlerde de gelişim göstermesi anlamına gelir. Özellikle öz düzenleme becerileri, sporda uzun süreli katılım ile birlikte daha güçlü biçimde gelişmektedir. Zimmerman (2000), öz düzenlemenin öğrenme süreçlerinde bireyin kendini izlemesi, değerlendirmesi ve gerektiğinde yeniden yönlendirmesi açısından kritik olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda, deneyimli sporcular performans testlerini yalnızca dışsal bir ölçüt olarak değil, aynı zamanda kendi içsel ilerlemelerini değerlendirme aracı olarak görmeye daha yatkındır. Bu da test sürecine karşı daha olumlu bir tutum sergilemelerine neden olabilir. Öte yandan yüksek spor yaşına sahip sporcuların test sonuçlarını anlamlandırma, yorumlama ve bu sonuçları antrenmanlarına entegre etme konularında daha bilinçli oldukları ve bu bilinç düzeyinin testlere olan olumlu tutumlarını artırdığı belirtilmiştir (Mondin, 2021). Yine spor yaşının artması, bireyde bilişsel yük yönetimi becerisini de geliştirmektedir. Chandler ve Sweller'in (1991) bilişsel yük teorisine göre, deneyim arttıkça görevlerle başa çıkma süreci daha otomatik hale gelir ve bireyin zihinsel kaynakları daha verimli kullanılabilir. Bu durum, test gibi değerlendirme ortamlarında oluşabilecek kaygı ve baskının daha iyi yönetilmesini sağlar. Böylece test ortamı tehdit edici değil, daha işlevsel ve yapılandırıcı bir süreç olarak algılanır. Bir diğer açıklama ise, spor yaşının artmasıyla birlikte sporcuların antrenörler, performans analiz uzmanları ve kondisyonerlerle daha fazla etkileşim içinde olmalarıdır. Bu profesyonel temaslar, sporcuların testlerin amacı, içeriği ve sonuçlarının yorumlanması konusunda daha fazla bilgi edinmelerine olanak tanımakta ve testlerin önemini içselleştirmelerine katkı sağlamaktadır (Taylor vd., 2012). Özellikle performansa dayalı seçme, değerlendirme ve program tasarımı süreçlerinde test sonuçlarının etkin şekilde kullanıldığını gözlemleyen deneyimli sporcular, testleri spora entegre bir parça olarak görme eğilimindedir. Daha da önemlisi, spor yaşının artmasıyla birlikte bireyde gelişen öğrenilmiş değerlendirme stratejileri test süreçlerini anlamlandırma biçimini dönüştürmektedir. Deneyimli sporcular, yıllar boyunca antrenörlerinden, performans analizlerinden ve geri bildirim mekanizmalarından çeşitli değerlendirme yolları öğrenir. Bu da onların test süreçlerine olan bilişsel hazırlığını artırır. Öte yandan, spora yeni başlayan veya sınırlı deneyime sahip sporcuların performans testlerini kaygı verici ya da tehdit edici bir unsur olarak algılayabilmektedir. Yine daha az deneyime sahip sporcuların testlere karşı tutumlarının görece düşük olması, bu bireylerin performans testlerini stres kaynağı olarak görmelerinden

kaynaklanabilir. Sporda henüz erken gelişim evresinde olan bireyler, test sonuçlarının yeteneklerine yönelik bir yargı olarak algılanmasından çekinebilirler. Bu bireyler için testler, başarı ya da başarısızlıkla etiketlenme riskini barındırdığından, tutumlarının olumsuz yönde etkilenmesi muhtemeldir. Bu sonuçlar, mevcut araştırmadaki bulgularla örtüşmektedir. Uzun süreli spor katılımı, bireylerde performans testlerinin anlam ve önemine yönelik daha güçlü bir farkındalık geliştirebilmekte, bu da tutumlara olumlu olarak yansımaktadır. Özellikle yüksek spor yaşı olan bireylerin, antrenman süreçlerinde ölçme-değerlendirme araçlarına daha aşina olmaları ve bu süreçlerin performans gelişimindeki rolünü deneyimlemiş olmaları, testlere yönelik daha bilinçli ve olumlu bir tutum geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda, performans testlerine yönelik olumsuz tutuma sahip genç sporcuların, test sürecinin amacı, içeriği ve kazanımları hakkında bilinçlendirilmesi, olumlu tutumların gelişmesine katkı sağlayacaktır. Antrenörlerin ve performans bilimcilerinin, test uygulamalarını sporcuların gelişim düzeyine uygun olarak yapılandırmaları, bu sürecin daha sağlıklı yönetilmesini mümkün kılacaktır. Bununla birlikte, literatürde bazı araştırmalar, uzun süreli performans takibi ve test yükünün bazı sporcularda test yorgunluğu veya motivasyonel düşüş yaratabileceğine de dikkat çekmektedir (Mondin, 2021; Clarke, 2017). Bu nedenle, spor yaşının yüksek olması her zaman olumlu tutum anlamına gelmeyebilir; burada önemli olan nokta, test sürecinin nasıl sunulduğu, anlamlandırıldığı ve geri bildirimin nasıl verildiğidir. Bu bulgu, testlerin sporculara sadece performans değil, aynı zamanda anlam ve değer katacak şekilde yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma sonucunda geliştirilen Performans Testi Tutum Ölçeği (PTTÖ), elit atletizm sporcularının performans testlerine yönelik tutumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araçtır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda şu bulgular ön plana çıkmaktadır:

- Kadın sporcuların test süreçlerine yönelik daha olumlu tutum geliştirdiği;
- Yaş ilerledikçe testlere karşı tutumun daha olumlu yönde arttığı;
- Millî sporcularda test süreçlerine yönelik daha stratejik ve disiplinli bir yaklaşım olduğu;

- Eğitim düzeyi arttıkça, testlerin içeriği ve amacı hakkında daha yüksek bilinç geliştiği;
- Sporculuk deneyimi arttıkça, test süreçlerine yönelik stratejik farkındalık ve uzun vadeli planlama becerilerinin geliştiği belirlenmiştir.
- Bu bulgular, yalnızca bireysel değil, yapısal düzeyde de öneriler geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

ÖNERİLER

Genel öneriler:

- Spor federasyonları ve kulüpler, performans testlerini yalnızca fiziksel veri toplama aracı olarak değil, aynı zamanda sporcuların tutumlarını geliştirecek pedagojik bir süreç olarak da değerlendirmelidir.
- Sporcuların testlere olan tutumlarını pozitif yönde etkilemek için özellikle genç yaş gruplarına yönelik test hazırlık eğitimleri düzenlenmelidir.
- Eğitim kurumları ve antrenör gelişim programları içinde testlerin bilişsel ve psikolojik boyutlarına dair modüller eklenmelidir.
- Millî sporcuların test süreçlerindeki deneyimleri, kulüplerde mentorluk ve uygulama modeli olarak kullanılabilir.
- Spor bilimciler, performans testlerine ilişkin tutum ölçümünü yaygınlaştırarak farklı branşlarda benzer geçerlik-güvenirlik çalışmalarını desteklemelidir.

Bu araştırmaya özgü öneriler:

- Geliştirilen Performans Testi Tutum Ölçeği, atletizm dışında takım sporları, dövüş sporları veya su sporları gibi alanlarda da geçerlik çalışmaları yapılarak branşlar arası karşılaştırmalar sağlanabilir.
- Araştırmada ortaya çıkan cinsiyet, yaş, millîlik, eğitim ve spor deneyimi gibi faktörlerin kestirimsel modellerle analizi yapılarak, tutum üzerinde etkili olan yapılar detaylı biçimde incelenebilir.
- Tutum düzeylerinin sportif başarıya ve performans verimliliğine olan etkisini anlamaya yönelik boylamsal araştırmalar planlanabilir.
- Araştırma sürecinde yapılan analizlerin görselleştirilmesi ve sporculara geri bildirim olarak sunulması, test farkındalığını artırabilir.

- Spor psikolojisi alanında çalışan uzmanlarla birlikte, test sürecine yönelik tutumları etkileyen bilişsel-davranışsal eğitim programları geliştirilebilir.
- Araştırmada, yaş ve spor deneyimi ile test tutumu arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bu doğrultuda öneri olarak; daha genç yaş gruplarındaki sporcularla ulusal bir proje kapsamında test süreçleri yürütülebilir ve bu sürece uluslararası düzeyde deneyimli olimpiik sporcular dahil edilerek, testlere karşı güven, motivasyon ve bilinç düzeyi artırılabilir. Böylelikle hem genç sporcuların gelişim süreci desteklenir hem de kıdemli sporculardan rol model etkisiyle davranışsal kazanımlar sağlanabilir.



KAYNAKLAR

- Adamczyk, J. (2011). The estimation of the RAST test usefulness in monitoring the anaerobic capacity of sprinters in athletics. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 18, 214–218.
- Alagraa, R., Abujaber, A., Chandra, P., & Doughty, J. (2015). Evaluating psychosocial support needs of female cancer patients in the state of Qatar. *Qatar Medical Journal*, 4(1)
- Aldaz, B. E., Treharne, G. J., Knight, R. G., Conner, T. S., & Perez, D. (2017). Oncology healthcare professionals' perspectives on the psychosocial support needs of cancer patients during oncology treatment. *Journal Of Health Psychology*, 22(10), 1332-1344.
- Allen, J. B. (2006). The perceived belonging in sport scale: Examining validity. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 387–405.
- Allport, G. W. (1935). Attitudes. In C. Murchison (Ed.), *A Handbook of social psychologyn* (pp. 798-844). Worcester, MA: Clark University Press.
- Alpar, R. (2022). *Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlilik-güvenirlilik* (7. basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z., & Aşçı, H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 23(3):119-128.
- Amorose, A.J., & D. Anderson-Butcher. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 654–70.
- Aripınar, E., & Donuk, B. (2011). *Fair play: Spor yönetim ve organizasyonlarında etik yaklaşımlar*. Ötüken Neşriyat AŞ, İstanbul.
- Armstrong, L. E., Casa, D. J., Millard-Stafford, M., Moran, D. S., Pyne, S. W., & Roberts, W. O. (2007). Exertional heat illness during training and competition. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(3), 556–572.
- Asadi-Pooya, A. A., Hosseini, L., Taghipour, S., Sani, M. R., Naz-Hajiabbasi, S., & Moghadam, A. H. (2019). The effects of physical activity on serum levels of brain-derived neurotrophic factor and cortisol in epileptic patients. *Seizure*, 73, 77–81.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239.
- Avcı, K. S., Çepikkurt, F., & Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*. 6(2), 346-353.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krstrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 4(1), 1–14.

- Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262-269.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. (Eds.) *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363-388). San Francisco, CA: Jossey-Bass; US.
- Bar-Or, O. (2012). *Pediatric sports medicine for the practitioner: From physiologic principles to clinical applications*. New York: Springer Science & Business Media.
- Battinelli, T. (2007). *Physique, fitness, and performance*. USA: CRC Press.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü, T., & Yücesir, İ. (Ed.), *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri içinde* (ss. 269–296). İstanbul.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16–24.
- Bertucci, W., Duc, S., Villerius, V., Pernin, J. N., & Grappe, F. (2005). Validity and reliability of the PowerTap mobile cycling powermeter when compared with the SRM device. *International Journal of Sports Medicine*, 26(10), 868–873.
- Bertucci, W., Grappe, F., & Gros Lambert, A. (2007). Laboratory versus outdoor cycling conditions: Differences in pedaling biomechanics. *Journal of Applied Biomechanics*, 23(2), 87–92.
- Bitner, M. J. (1992). Servicescapes: The Impact of Physical Surroundings on Customers and Employees. *Journal of Marketing*, 56(2), 57-70.
- Blank, C., Kopp, M., Niedermeier, M., Schnitzer, M., & Schobersberger, W. (2016). Predictors of doping intentions, susceptibility, and behaviour of elite athletes: a meta-analytic review. *SpringerPlus*, 5, 1-14.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: Theory and methodology of training*. USA: Human kinetics.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-161.
- Brookhart, S. M. (2003). Developing measurement theory for classroom assessment purposes and uses. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 22(4), 5-12.
- Butterworth, A. (2023). Perceptions, value and efficacy of performance analysis. P. O'Donoghue (Ed.), *Professional practice in sport performance analysis içinde* (ss. 120–132). New York: Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Callamari, P., & Reveron, D. (2003). China's use of perception management. *International Journal of Intelligence and CounterIntelligence*, 16(1), 1-15.
- Campbell, N. M. (2014). Designing retirement community third places: Attributes impacting how well social spaces are liked and used. *Journal of Interior Design*, 39(4), 1-14.
- Can, İ., & Bayrakdaroglu, S. (2023). Sporda performans testlerine giriş. İ. Can & S. Bayrakdaroglu (Ed.), *Kuramdan uygulamaya sportif performans içinde* (ss. 7–30). İstanbul: Efe akademi yayınları.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance assesment for field sports*. Oxon: Routledge.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 136-144.
- Chandler, P., & Sweller, J. (1991). Cognitive load theory and the format of instruction. *Cognition and Instruction*, 8(4), 293-332.
- Cherif, M., Said, M. A., Bannour, K., Alhumaid, M. M., Chaifa, M. B., Khammassi, M., & Aouidet, A. (2022). Anthropometry, body composition, and athletic performance in specific field tests in Paralympic athletes with different disabilities. *Heliyon*, 8(3).
- Chiu, L. Z. F., Fry, A. C., Weiss, L. W., Schilling, B. K., Brown, L. E., & Smith, S. L. (2003). Postactivation potentiation response in athletic and recreationally trained individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 671–677.
- Chu, D. C., & Vermeil, A. (1983). The rationale for field testing. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 5(2), 35–36.
- Clarke, N. (2017). *Athlete monitoring in canadian football*. (Doctoral Dissertation). University of Saskatchewan.
- Comfort, P., & Kasim, P. (2007). Optimizing squat technique. *Strength & Conditioning Journal*, 29(6), 10-13.
- Cooper, C. B., & Storer, T. W. (2001). *Exercise testing and interpretation: A pratical guide. Sustainability (Switzerland) (C. 11)*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Corines, M. J., Hamilton, J. G., Glogowski, E., Anrig, C. A., Goldberg, R., Niehaus, K., & Ahsraf, A. (2017). Educational and psychosocial support needs in lynch syndrome: implementation and assessment of an educational workshop and support group. *Journal of Genetic Counseling*, 26(2), 232-243.
- Cosh, S. M. (2021). *Athlete identity and career transition: Implications for retirement outcomes. Athlete transitions into retirement*. UK: Routledge. 71-83.
- Côté, J., Young, B., North, J., & Duffy, P. (2007). Towards a definition of excellence in sport coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1(1), 3-17.

- Coutts, A. J. (2016). Working fast and working slow: The benefits of embedding research in high-performance sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(1), 1-2.
- Cracknell, J., & Whyte, G. (2006). *The physiology of training*. Churchill Livingstone.
- Cullinane, A., Davies, G., & O'Donoghue, P. (2024). *An introduction to performance analysis of sport*. (P. O'Donoghue, Ed.) (Second.). London: Routledge.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322–336
- Çalışkan, G. (2011). *Karizmatik antrenör algısının futbolcularda antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu doyumu, takım birlikteliği ve takım bağlılığına etkileri*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diamantopoulos, A., & Siguaw, J. A. (2006). Formative versus reflective indicators in organizational measure development: A comparison and empirical illustration. *British Journal of Management*, 17(4), 263-282.
- Dinç, N., & Gökmen, M. H. (2019). Atletik performans ve spor genetiği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 127–137.
- Dirsehan, T. (2012). *Müşteri deneyimi tasarımı ve yönetimi* (Vol. 42). İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197.
- Donovan, R. J., Egger, G., Kapernick, V., & Mendoza, J. (2002). A conceptual framework for achieving performance enhancing drug compliance in sport. *Sports Medicine*, 32, 269-284.
- Donuk, B. (2007). *Liderlik ve spor*. Ötüken Neşriyat A.Ş. İstanbul
- Drust, B., Waterhouse, J., Atkinson, G., Edwards, B., & Reilly, T. (2005). Circadian rhythms in sports performance—an update. *Chronobiology International*, 22(1), 21-44.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 2(9), 458-476.
- Edward, D., Hansen, J., O'Rourke, T., & Stolley, S. (2001). *Track and field coaching manual*. USA: LA84 Foundation.
- Elder, L., & Paul, R. (2020). *Critical thinking: Tools for taking charge of your learning and your life*. USA: Rowman & Littlefield.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2020). *Cognitive psychology: A student's handbook*. UK: Psychology press.

- Filiz, B., & Demirhan, G. (2017). Antrenörlük davranışı değerlendirme ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Spormetre*, 15(1):1-10.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., ... & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389-402.
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: the past, the present, and the future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-2.
- Frankl, V. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyanüs Yayınları.
- Franks, I. M., & Miller, G. (1991). Training coaches to observe and remember. *Journal of Sports Sciences*, 9(3), 285-297.
- Friel, J. (2018). *The cyclists training bible* (5th. Ed.). Boulder, Colorado: VeloPress.
- Fry, M. D., & Newton, M. (2003). Application of achievement goal theory in an urban youth tennis setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 50-66.
- Gabbet, T. J., & Sheppard, J. M. (2012). Testing and training agility. R. K. Tanner ve C. J. Gore (Ed.), *Physiological test for elite athletes* içinde (2th. ed., ss. 199-206). Price Avenue: Human kinetics.
- Gabriel, K. K. P., Morrow, J. R., & Woolsey, A. L. T. (2012). Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(1), 11-18.
- Gagne, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390.
- Gambetta, V. (2014). Biomotor training for speed and power events. W. Freeman (Ed.), *Track & field coaching essentials* içinde (ss. 60-82). United States of America: Human Kinetics.
- Gardner, A. S., Stephens, S., Martin, D. T., Lawton, E., Lee, H., & Jenkins, D. (2004). Accuracy of SRM and Power Tap power monitoring systems for bicycling. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(7), 1252-1258.
- Garfield, A. (2002). The offence of strategic influence: Making the case for perception management operations. *Journal of Information Warfare*, 1(3), 30-39.
- Gore, C. J., Tanner, R. K., Fuller, K. L., & Stanef, T. (2012). Determination of maximal oxygen consumption (VO₂max). R. K. Tanner ve C. J. Gore (Ed.), *Physiological test for elite athletes* içinde (2. basım, ss. 103-122). Price Avenue: Human kinetics.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.

- Gökçe, Ş. (2007). *Sosyal etkileşimi geliştirecek peyzaj tasarımı üzerine bir araştırma: Çukurambar Mahallesi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). The foundations of tactics and strategy in team sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(2), 159–174.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Güllü, S., & Şahin, S. (2016). Antrenörlerin intikam (öç alma) davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 863-871.
- Güvel, H., Kayatekin, M., Acarbay, Ş., & Özgönül, H. (1996). Genç erkek sporcularda vücut yağ oranı ile fiziksel iş kapasitesi arasındaki ilişki. *Performans Dergisi*, 2(3), 117–121.
- Haff, G. G., & Nimphius, S. (2012). Training principles for power. *Strength & Conditioning Journal*, 34(6), 2-12.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24.
- Halpern, D. F. (2013). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking*. UK: Psychology press.
- Hardy, L. (1996). A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress, & Coping*, 9(1), 69–86.
- Harman, E. (2008). Principles of test selection and administration. T. R. Baechle ve R. W. Earle (Ed.), *Essentials of strength training and conditioning* içinde (3. basım, ss. 237–246). Hong Kong: Human Kinetics.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J. A. N. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925-1931.
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of The Academy of Marketing Science*, 43, 115-135.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Framer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Horne, T., & Carron, A. V. (1985). Compatibility in coach-athlete relationships. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 137-149.

- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739–754.
- Hyun, Y. G., Alhashemi, A., Fazelzad, R., Goldberg, A. S., Goldstein, D. P., & Sawka, A. M. (2016). A systematic review of unmet information and psychosocial support needs of adults diagnosed with thyroid cancer. *Thyroid*, 26(9), 1239–1250.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042–1047.
- Inter- Agency Standing Committee (IASC), (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*.
- Issurin, V. B. (2017). Evidence-based prerequisites and precursors of athletic talent: A review. *Sports Medicine*, 47(10), 1993–2010.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum algı iletişim*. (6. baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Jackson, A. W. (2016). Physical fitness and activity assessment in adults. M. Kang (Ed.), *Measurement and evaluation in human performance* içinde (5th. Ed., ss. 321–430). United States of America: Human kinetics.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331.
- Karaca, A., & Durna, Z. (2018). Epilepsili hastalarda psikososyal destek. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 218–225.
- Karagöz, A. (2018). *Örgüt yanlısı etik olmayan davranışlar ile bağlamsal performans arasındaki ilişkide liderin algılanan etik inancının moderatör rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Karakuş, S., & Kılıç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Education Journal*, 14(1), 309–322.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. USA: Guilford publications.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. USA: FT press.
- Krane, V., Choi, P. Y. L., Baird, S. M., Aimar, C. M., & Kauer, K. J. (2006). Living the paradox: female athletes negotiate femininity and muscularity. *Women and Language*, 29(1), 62–63.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 813–828.
- Lotfata, A., & Ataöv, A. (2020). Urban streets and urban social sustainability: a case study on Bagdat street in Kadikoy, Istanbul. *European Planning Studies*, 28(9), 1735–1755.

- Mackenzie, B. (2005). *101 performance evaluation test*. London: Electric Word plcs.
- MacNamara, Á., & Collins, D. (2015). Profiling, exploiting, and countering psychological characteristics in talent identification and development. *The Sport Psychologist*, 29(1), 73-81.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895.
- Martin, S. B., Wrisberg, C. A., Beitel, P. A., & Lounsbury, J. (1997). NCAA division i athletes' attitudes toward seeking sport psychology consultation: The development of an objective instrument. *Sport Psychologist*, 11(2), 201–218.
- McGuigan, M. (2014). Evaluating athletic capacities. In D. Joyce & D. Lewindon (Eds.), *High performance training for sports* (pp. 3–14). Human Kinetics.
- McLaughlin, J. E. (2006). *A test of the classical model for predicting endurance running performance*. The University of Tennessee.
- Metsios, G. S., Flouris, A. D., Koutedakis, Y., & Theodorakis, Y. (2006). The effect of performance feedback on cardiorespiratory fitness field tests. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(3), 263–266.
- Mondin, D. (2021). *Athlete monitoring in rugby union: Inter-and Intra-Week associations of objective and subjective training markers with load during an entire rugby union season*. (Doctoral dissertation). Bangor University, United Kingdom.
- Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. UK: Routledge.
- Morgan, M. (2009). Student travel experiences: Memories and dreams. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 18(2), 216-236.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. Ayvaşık, B.ve Sayıl, M.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2005). *Measurement and Evaluation in human performance* (3rd edition). USA: Human kinetics.
- Morrow, J. R., Mood, D. P., Disch, J. D., & Kang, M. (2016). *Measurement and evaluation in human performance*. (M. Kang, Ed.) (Fifth., C. 11). USA: Human kinetics.
- Motowidlo, S. J., & Kell, H. J. (2012). Job performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 12, 1–61.
- Mutlu, E. (2000). *İletişim sözlüğü*. Ankara: Sofos Yayınları.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285-293.

- Nikolaidis, P. T. (2023). Exercise testing and motivation. *MDPI*, 5(1), 10–13.
- O'brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & Quantity*, 41, 673-690.
- Öksüz, H. (2013). *Algı yönetimi ve sosyal medya idarecinin sesi*, 2013,/156.Sayı/3 Erişim Tarihi: 15-04-2025. www.tid.web.tr/ortak_icerik/tid.web
- Özdevecioğlu, M., & Kanıgür, S. (2009). Çalışanların ilişki ve görev yönelimli liderlik algılamalarının performansları üzerindeki etkileri. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 11(16), 53–82.
- Özer, M. A. (2012). Bir modern yönetim tekniği olarak algılama yönetimi ve iç güvenlik hizmetleri. *Karadeniz Araştırmaları*, (33). 147-180
- Pfaff, D. (1993). Norm based field testing. *New Studies in Athletics*, 8(1), 51–55.
- Podlog, L., & Dionigi, R. (2010). Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury. *Journal of Sports Sciences*, 28(11), 1197-1208.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2007). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (6th ed.). McGraw Hill Higher Education.
- Puente-Maestu, L. (2020). Physiological rationale of commonly used clinical exercise tests. *Pulmonology*, 26(3), 159–165.
- Ratamess, N. (2012). *ACSM's foundations of strength training and conditioning*. Indianapolis: Wolters Kluwer.
- Reilly, T. (2001). Assessment of sports performance with particular reference to field games. *European Journal of Sport Science*, 1(3), 1–12.
- Reilly, T., Morris, T., & Whyte, G. (2009). The specificity of training prescription and physiological assessment: A review. *Journal of Sports Sciences*, 27(6), 575–589.
- Rogers, J. L. (2000). *USA track & field coaching manual*. USA: Human Kinetics
- Rosa, S., Streuber, S., Giese, M., Bühlhoff, H. H., & Curio, C. (2014). Putting actions in context: Visual action adaptation aftereffects are modulated by social contexts. *PloS One*, 9(1).
- Rothwell, M., Davids, K., & Stone, J. A. (2018). Harnessing socio-cultural constraints on athlete development to create a form of life. *Journal of Expertise*, 1(1), 1–9.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Saunders, P. U., & Green, D. J. (2012). Runners and Walkers. R. K. Tanner ve C. J. Gore (Ed.), *Physiological tests for elite athletes* içinde (2. baskı, ss. 397–409). Price Avenue: Human kinetics.
- Saw, A. E., Main, L. C., & Gatin, P. B. (2014). Monitoring athletes through self-report: Factors influencing implementation. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(1), 137–146.
- Saydam, A. (2012). *İletişimin akıl ve gönül penceresi algılama yönetimi*. İstanbul: Remzi Yayınları.

- Saydam, A. (2014). *Algılama yönetimi*. (6. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Schumann, M., Navarro, T., Kramer, L., & Kastenmüller, G. (2020). Physical activity and its genetic influence on testosterone and cortisol metabolism in different tissues. *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 198, 105555.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Serpil, B. (1996). *The analysis and design of urban near-home environments according to psycho-social needs and behavior of human beings*. (Yüksek Lisans Tezi), Bilkent Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Tutibay.
- Shephard, R. J. (1996). Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 1–8.
- Short, S. E., & Short M. W. (2005) Essay Role of the coach in the coach-athlete relationship. *Medicine and Sport*. Vol 366:529-530
- Slater, G., Woolford, S. M., & Marfell-Jones, M. J. (2012). Assessment of physique. R. K. Tanner ve C. J. Gore (Ed.), *Physiological test for elite athletes* içinde (2th ed., ss. 167–198). Price Avenue: Human kinetics.
- Sleamaker, R., & Browning, R. (1996). *Serious training for endurance athletes*. USA: Human Kinetics.
- Sousa, F., Valente-dos-Santos, J., Machado-Sousa, M., Ribeiro, F., & Mendes, B. (2020). Physically active lifestyle contributes positively to joint health in older adults: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Scientific Reports*, 10(1), 1–15.
- Stanton, R., Happell, B., & Gough, J. (2018). The effects of physical activity on mental health outcomes in individuals with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 749–754.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 48(4), 765–785.
- Sun, W., Li, H., Qu, L., Zhou, Y., Cao, X., Wang, K., & Li, K. (2025). Unilateral plyometric training effectively reduces lower limb asymmetry in athletes: a meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, 1–15.
- Svensson, M., & Drust, B. (2005). Testing soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 601–618.
- Şahin, F. S., & Yorgancılar, S. (2019). *Sosyoloji*. Ankara: Seçkin.
- Şahin, M. (2011). Alp disiplini kayak antrenörlerinin çeşitli fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*. 1(1): 108-113.
- Şensoy, N. (2012). *Konut yerleşimlerinde dış mekan kullanımlarının sosyal etkileşim yönünden incelenmesi: Toki Atakent Sitesi örneği (Ankara)*. (Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

- Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737-747.
- Taştan, H. (2024). *Üçüncü yerde mekânsal nitelikler ve sosyal etkileşimin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor, K., Chapman, D., Cronin, J., Newton, M. J., & Gill, N. (2012). Fatigue monitoring in high performance sport: a survey of current trends. *J Aust Strength Cond*, 20(1), 12-23.
- Taylor, S., & Sidhu, R. K. (2012). Supporting refugee students in schools: What constitutes inclusive education? *International Journal of Inclusive and Education*, 16(1), 39-56.
- Thomas, J. R., Nelson, J. N., & Silverman, S. S. (2015). Measuring research variables. J. R. Thomas, J. N. Nelson ve S. S. Silverman (Ed.), *Research methods in physical activity* içinde (7th ed., ss. 359–401). USA: Human Kinetics.
- Thompson, W., Bushman, B., Desch, J., & Kravitz, L. (2010). *ACSM's resources for the personal trainer* (3rd ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- TopendSports. (2025). *Track & field fitness testing*. 10 Haziran 2025 tarihinde <https://www.topendsports.com/sport/athletics/testing.htm> adresinden erişildi.
- Topuz, S., Ülger, Ö., Elbasan, B., Yakut, H., & Ayhan, Y. (2014). Türkiye’de farklı engellere sahip çocukların annelerinin yaşam kalitesinin ve psikosozal destek ihtiyaçlarının araştırılması: Pilot çalışma. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(25), 1-9.
- Treasure, D. C., & Robert, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(2), 165-175.
- Tutar, H. (1988). *Simetrik ve asimetrik iletişim bağlamında örgütsel algılama yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H., & Altınöz, M. (2010). Örgütsel iklimin iş gören performansı üzerine etkisi: Ostim imalat işletmeleri çalışanları üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 65(2), 195–218.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2025). *Başarıım*. <https://tdk.gov.tr/> E.T. 10.05.2025
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2025). *Performans*. <https://tdk.gov.tr/> E.T. 10.05.2025
- Türk, M. S. (2014). Medyanın gerçeklik inşası ve gerçeklik algısı. *Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 5(28): 9-33.
- Türkiye Kızılay Derneği (2008). *Psikososyal uygulama rehberi*. Yorum Basın Yayın.
- Vallerand, R. J. (2007). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetic

- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Varela, A. D, Kelcey, J., Reyes, J., Gould, M., & Sklar, J. (2013). *Learning and resilience: The crucial role of social and emotional well-being in contexts of adversity*. Education Notes. World Bank Group.
- Volo, S. (2010). Conceptualizing experience: A tourist based approach. N. Scott, E. Laws and P. Boksberger (Eds.), in *Marketing of tourism experiences* (pp. 13–28). New York: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. USA: Human kinetics.
- Weiss, M. R., & Barber, H. (1995). Socialization influences of collegiate female athletes: A tale of two decades. *Sex Roles*, 33, 129-140.
- Weston, N. J., Greenlees, I. A., & Thelwell, R. C. (2011). Athlete perceptions of the impacts of performance profiling. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 173-188.
- Whitlatch, C. J., & Orsulic-Jeras, S. (2018). Meeting the informational, educational and psychosocial support needs of persons living with dementia and their family caregivers. *The Gerontologist*, 58(suppl_1), 58-S73.
- Woolford, S., Polglaze, T., Roswell, G., & Spencer, M. (2012). Field testing principles and protocols. R. K. Tanner ve C. J. Gore (Ed.), *Physiological tests for elite athletes* içinde (2th ed., ss. 231–248). Price Avenue: Human kiinetics.
- Yanar, N. (2023). Sporcularda etik ilkelere aykırı davranış biçimleri: Derleme çalışması. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 91-99.
- Yıldız, S. M. (2011). Relationship between leader-member echange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14):1493-1502.
- Yılmaz, V., & Turan, A. (2019). Kamuda performans yönetiminin önemi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(46), 313–342.
- Young, W. B., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282–288.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Belgesi

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
04	33	15.04.2024

Karar Numarası: 2024/17

Prof. Dr. Işık BAYRAKTAR'ın Danışmanlığını yaptığı Yüksek Lisans Öğrencisi Mustafa Onur DEMİR'in Araştırmanın yürütücüsü olduğu 06.03.2024 tarihli ve 174587 E. No'lu "**Sporda Uygulanan Performans Test ve Ölçüm Protokollerinin Sporcular Tarafından Algılanma Düzeyinin Belirlenmesi**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Prof. Dr. Işık BAYRAKTAR'ın Danışmanlığını yaptığı Yüksek Lisans Öğrencisi Mustafa Onur DEMİR'in Araştırmanın yürütücüsü olduğu 06.03.2024 tarihli ve 174587 E. No'lu "**Sporda Uygulanan Performans Test ve Ölçüm Protokollerinin Sporcular Tarafından Algılanma Düzeyinin Belirlenmesi**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının **etik olarak uygun olduğuna** oybirliği ile karar verildi.**15.04.2024**

EK-2. Ölçek Soruları

Performans Testi Tutum Ölçeği (PTTÖ)						
		1	2	3	4	5
		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Performans testleri, sporcunun hız ve çeviklik seviyelerini daha fazla geliştirmesine yardımcı olur.					
2	Performans testleri, sporcunun dayanıklılığını daha fazla artırır.					
3	Performans testleri, sporda başarıyı artırır.					
4	Performans testlerinin sonuçlarını daha fazla gelişim fırsatı olarak görürüm.					
5	Performans test sonuçları, antrenmanıma daha fazla motive olmamı sağlar.					
6	Performans testleri, sporcuların fiziksel dayanıklılığını artırdığına inanıyorum.					
7	Performans testleri, sporcuların kuvvet ve dayanıklılık seviyelerini geliştirdiğine inanırım.					
8	Performans testleri, sporcuların hedeflerine ulaşmasına yardımcı olduğuna inanırım.					
9	Performans testleri, sporcunun kendine olan inancını artırdığına inanıyorum.					
10	Performans testlerine dayalı antrenman yapmam, becerilerimi geliştirir.					
11	Performans testleri, sporcunun hız ve çeviklik seviyelerini geliştirdiğine inanıyorum.					
12	Performans testleri, sporcunun dayanıklılığını artırdığına inanıyorum.					
13	Performans testleri, sporcunun hedeflerine daha yakından ulaşmasına yardımcı olduğuna inanıyorum.					
14	Performans testlerini yaptığımda, kendimi motive hissederim.					
15	Performans testleri, spor performansımı geliştirir.					

EK-3. ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Mustafa Onur DEMİR

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu – İzmir (2006 - 2008)
- Hacettepe Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Fakültesi – Ankara (2008 -2018)
- Gazi Üniversitesi Formasyon Eğitimi_- Ankara (2019-2020)
- Türkiye Atletizm Federasyonu Atlamalar Koordinatörü/Olimpik Performans Sorumlusu (2023-Devam Ediyor)
- Hospitadent Dental Group İdari İşler Müdürü- (2021-2023)

Yayınları ve Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

- Bayraktar, I., Demir, M. O., Örs T., & Satılmış N. (2019). Elit Sprinterlerin Bir Yarışma Periyodunun Değerlendirilmesi: 400 Metre Branş Örneği. 6. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu
- Örs, T., Bayraktar, I., Demir, M. O., & Örs B. S. (2019). Elit Sprinterlerin Bir Yarışma Periyodunun Değerlendirilmesi: 100 Metre Branş Örneği. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi
- Bayraktar, I., Demir, M. O., & Örs T. (2019). Elit Erkek Gülle Atıcıların Bir Yarışma Periyodunun Değerlendirilmesi. 17. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi