



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNDEKİ
SPORCULARIN PERFORMANSLARINA ETKİ EDEN
PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

Yahya KONAŞ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN

**RİZE
2022**



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNDEKİ
SPORCULARIN PERFORMANSLARINA ETKİ EDEN
PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Yahya KONAŞ

**Danışman
Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN**

**RİZE
2022**

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN danışmanlığında, Yahya KONAŞ tarafından hazırlanan *Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki Sporcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi* adlı bu tez çalışması, 29/09/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	: Prof. Dr. Engin GEZER	
Üye	: Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN	
Üye	: Doç. Dr. Utku IŞIK	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki Sporcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılacak bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

29/09/2022

Yahya KONAŞ

ÖN SÖZ

Bu çalışma “Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki Sporcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi” amacıyla yapılmıştır. Tezimin hazırlanma sürecinde, alanına ait bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak, akademik anlamda örnek danışmanlık sergileyen değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN’a teşekkürü bir borç bilirim. Araştırmamızın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Utku IŞIK hocama, bilgilerini benimle paylaşıp bana destek olan üniversitemizin birbirinden kıymetli hocalarına, tecrübesiyle yüksek lisans sürecine daha başlamadan ve başlangıcından bitiş sürecine kadar her türlü desteği veren kıymetli dostum İhsan Can YENER hocama, yüksek lisans süresince bana yardımlarını esirgemeyen Esmâ MAÇÇA’ya, tezimin anket ve veri toplama sürecinde bana desteklerini sağlayan Gençlik ve Spor Bakanlığı’mızın en üst kademesinden en alt kademesine kadar görev alan kıymetli çalışanlarına ve TOHM birimlerinde görev yapan kıymetli spor psikoloğu meslektaşlarıma ve diğer çalışanlarına, anket sürecine katılıp sabırla soruları cevaplayıp çalışmama gönüllü olarak katılıp destek veren TOHM sporcularına ve jüri üyesi olarak yanımda olup desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Engin GEZER hocama çok teşekkür ederim. Ayrıca hem maddi hem de manevi olarak her zaman yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen Anne ve Babama şükranlarımı sunarım. Son olarak, Yüksek Lisans eğitimimde her zaman yanımda olan beni yalnız bırakmayan ve desteğini her zaman bana hissettiren, bana sabırla tahammül gösteren değerli eşim Esra’ya ve oğlum Yavuz Selim’e çok teşekkür ederim.

Yahya KONAŞ
2022/RİZE

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN.....	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ABSTRACT.....	X
KISALTMALAR.....	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XII
ŞEKİLLER LİSTESİ	XIII
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	7
1.1. Spor	7
1.2. Sporcu	9
1.3. Spor Türleri	10
1.3.1. Takım Sporları	11
1.3.2. Bireysel Sporlar.....	12
1.4. Sporda Yarışma Türleri.....	13
1.4.1. Ulusal Yarışma Türleri	13
1.4.2. Uluslararası Yarışma Türleri	14
1.4.2.1. Olimpiyatlar.....	14
1.4.2.1.1. Yaz Olimpiyatları.....	14
1.4.2.1.2. Kış Olimpiyatları.....	14
1.4.2.1.3. Paralimpik Olimpiyat Oyunları.....	16
1.4.2.1.4. İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunları (Deaflympics) .	17
1.4.2.1.5. Gençlik Olimpiyat Oyunları.....	18
1.4.2.2. Olimpiyat Oyunları ve Tarihsel Gelişimi	18
1.4.2.3. Antik Olimpiyat Oyunları.....	21
1.4.2.4. Modern Olimpiyat Oyunları	22
1.4.2.4.1. Modern Olimpiyat Oyunlarının Amaçları.....	23
1.4.2.4.2. Modern Olimpiyat Oyunlarının Temel İlkeleri.....	23

1.5. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) (International Olympic Committee)	25
1.6. Türkiye'nin Olimpiyat Serüveni	25
1.7. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK).....	27
1.8. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM).....	28
1.8.1. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nin Kurulmasında Etkili Olan Faktörler	33
1.9. Psikoloji ve Alt Dalları	34
1.9.1. Klinik Psikoloji	34
1.9.2. Deneysel Psikoloji.....	34
1.9.3. Bilişsel Psikoloji	35
1.9.4. Gelişim Psikolojisi	35
1.9.5. Sosyal Psikoloji.....	35
1.9.6. Spor Psikolojisi	35
1.10. Spor ve Psikoloji İlişkisi.....	37
1.10.1. Spor Psikolojisinin Sporcu Performanslarına Etkileri	38
1.11. Performans ve Spor İlişkisi.....	39
1.11.1. Sporda Performans	40
1.11.2. Sporda Psikolojik Performans.....	42
1.12. Psikolojik Performansı Artırma Becerileri	45
1.12.1. İmgeleme (Zihinde Canlandırma).....	46
1.12.2. Hedef Belirleme	47
1.12.3. Kendinle İçsel Konuşma (Self-Talk)	48
1.12.4. Uyarılmayı / Kaygıyı Kontrol Etme.....	48
1.12.5. Öfkeyi Kontrol Etme.....	48
1.12.6. Doğru Nefes Alma Teknikleri.....	48
1.12.7. Otojen Gevşeme Teknikleri	49
1.12.8. Dereceli Gevşeme Teknikleri.....	51
1.12.9. Sistematik Duyarsızlaştırma	53
1.12.10. Bio-Feedback (Bio Geri Bildirim)	54
1.12.11. Hipnoz.....	55
1.12.12. Meditasyon.....	57

1.12.13. Rutin Davranışlar	57
1.13. Sporda Psikolojik Performans Antrenmanının Önemi	58
1.14. Sporda Psikolojik Performans Antrenmanının Bilgisel Altyapısı	59
1.14.1. Elit Sporcu Araştırmaları	60
1.14.2. Sporcu- Antrenör Deneyimleri.....	60
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	62
2.1. Gereç ve Yöntem.....	62
2.1.1. Araştırma Evreni	62
2.1.2. Araştırma Örneklemi.....	62
2.1.3. Araştırma Tekniği ve Protokol.....	63
2.1.4. Veri Toplama Araçları	63
2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi.....	64
2.2. Bulgular.....	64
2.2.1. TOHM Sporcularının Demografik Özellikleri.....	64
2.2.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	64
2.2.1.2. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	65
2.2.1.3. Aile Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	65
2.2.1.4. Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	66
2.2.1.5. Haftada Antrenman Yapılan Gün Sayısı Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	66
2.2.1.6. Günde Antrenman Yapılan Saat Süresi Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	67
2.2.1.7. Ulusal Derece Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	67
2.2.1.8. Uluslararası Derece Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	68
2.2.1.9. Millilik Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	68
2.2.1.10. Ciddi Spor Sakatlığı Yaşama Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	69

2.2.1.11. Psikolojik Performans Desteği Alma Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	69
2.2.1.12. Psikolojik Performans Danışmanından Beklenti Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	70
2.2.1.13. Yaş Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	70
2.2.2. TOHM Sporcularının Hipotez Testleri	71
2.2.2.1. Hipotez 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	71
2.2.2.2. Hipotez 2: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri.....	72
2.2.2.3. Hipotez 3: Aile Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	73
2.2.2.4. Hipotez 4: Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	74
2.2.2.5. Hipotez 5: Haftada Antrenman Yapılan Gün Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	76
2.2.2.6. Hipotez 6: Günde Antrenman Yapılan Saat Süresine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	77
2.2.2.7. Hipotez 7: Ulusal Derece Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri.....	78
2.2.2.8. Hipotez 8: Uluslararası Derece Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	80
2.2.2.9. Hipotez 9: Millilik Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri.....	81
2.2.2.10. Hipotez 10: Ciddi Spor Sakatlığı Yaşama Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	83
2.2.2.11. Hipotez 11: Psikolojik Performans Desteği Alma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	84
2.2.2.12. Hipotez 12: Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri	85

3. TARTIŞMA VE SONUÇ	87
3.1. Tartışma	87
3.2. Sonuç	95
3.3. Öneriler	99
KAYNAKÇA.....	101
EKLER.....	118
ETİK KURUL KARARI	121



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü : Yüksek Lisans
Danışman : Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN
Hazırlayan : Yahya KONAŞ
Yıl : 2022
Sayfa Sayısı : 121

ÖZET

TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNDEKİ SPORCULARIN PERFORMANSLARINA ETKİ EDEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Bu çalışma; olimpiyatlara elit sporcu yetiştirmek maksadıyla faaliyete geçirilen Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM)'nde sportif çalışmalarını devam ettirmekte olan sporcuların, performanslarına ve sportif başarılarına etki eden psikolojik faktörlerin belirlenmesi önceliği ile planlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, "TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin" bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı 22 ilde bulunan TOHM'larda aktif olarak spor hayatına devam eden yaklaşık 1100 civarı sporcu oluşturmaktadır. Örneklemi ise, basit tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenen 169'u kadın sporcu ve 202'si erkek sporcudan oluşan farklı spor dallarındaki 371 gönüllü TOHM sporcusu oluşturmaktadır. Çalışmada sporculara, araştırmamızın içeriğine yönelik alanında uzman kişilerin önerileri de dikkate alınarak yazar tarafından oluşturulan 15 maddelik "Kişisel Bilgi Envanteri" ve Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilerek geliştirilen 32 madde ve 3 alt boyuttan oluşan "Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği" uygulanmıştır. İstatistik analizlerinde lisanlı SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Dataların genel hususlarını saptamak amacıyla tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımları yapılmıştır. İstatistik testlerinde öncelikli olarak toplam puanın çarpıklık ve basıklık katsayılarına da bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 arasında değişmediği tespit edilmiştir. Ayrıca her bir demografik değişken için yapılan Kolmogorov Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Normal dağılıma sahip olmayan verilere ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney-U testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis-H testinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkması durumunda Mann Whitney-U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılarak farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular özelinde; TOHM sporcularının "*Cinsiyet, Eğitim Durumu, Uluslararası Derece Alma Durumu, Millilik Durumu, Psikolojik Performans Desteği Alma Durumu ve Yaş Değişkeni*" gibi değişkenlerin performanslarına istatistiksel olarak anlamlı etkileri olan psikolojik faktörler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ancak diğer demografik değişkenlerimizden olan "*Aile Aylık Gelir Durumu, Lisanslı Spor Yapma Yılı, Haftada Antrenman Yapılan Gün Sayısı, Günde Antrenman Yapılan Saat Süresi, Ulusal Derece Alma Durumu ve Ciddi Spor Sakatlığı Yaşama Durumu*" değişkenlerinin ise TOHM sporcularının performanslarına anlamlı etkileri olmayan psikolojik faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporda Psikolojik Performans, TOHM.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Physical Education and Sports
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Hayri AYDOĞAN
Author : Yahya KONAŞ
Year : 2022
Pages : 121

ABSTRACT

**INVESTIGATING PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING PERFORMANCE
OF ATHLETES IN TURKISH OLYMPICS PREPARATION CENTERS**

This study was planned to determine psychological factors affecting sportive success and performance of athletes who continue to train at Turkish Olympics Preparation Center (TOPC). The purpose of this study was to investigate psychological factors affecting performances of athletes at TOPC. Sample and population of this study consisted of 1100 athletes who continue active sports at Turkish Olympics Preparation Centers of The Ministry of Youth and Sports in 22 cities in Turkey and 371 volunteer TOPCs athlete from several sports branches who were determined random sampling method. In this study ‘Psychological Performance Assessment in Sports Scale’ which adapted to Turkish by Aydoğan and Konaş (2022) and ‘Personal Information Form’ prepared by researcher were conducted. SPSS 26.0 package used in Statistical analysis. To determine general characteristics of data, Descriptive statistics, frequency and per cent distributions were conducted. In statistical tests, firstly Skewness and Kurtosis coefficients of total score were considered primarily. It was determined that skewness and kurtosis coefficients did not change between +2 and -2. However, it was determined that data did not show normal distribution as a result of Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. Mann Whitney U test was used for pairwise comparison of data which had not normal distribution and Kruskal Wallis-H test was conducted for comparisons that are 3 and above. In case there were significant differences in Kruskal Wallis-H test, these differences were determined by Mann Whitney U test. As a result of study, it was determined that variables like ‘Gender, Education Status, International Success Status, Being a National Athletes Status, Psychological performance Support need and Age variable’ were among the psychological factors that have effects on sportive performance. However, other variables like ‘Family Monthly Income, Sports Experience with a license, Training Days within a week, Training hours within a day, the status of receiving a National Degree and Experiencing a Serious Sports Injury Status’ were among the psychological factors which had no significant effects on the performances of TOPC athletes.

Keywords: Sports, Psychological Performance in Sports, Turkish Olympics Preparation Center.

KISALTMALAR

GSB	:	Gençlik ve Spor Bakanlığı
GSİM	:	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
IOC	:	International Olympic Committee (Uluslararası Olimpiyat Komitesi)
RTEÜ	:	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
SESAM	:	Sporcu Eğitimi ve Sağlığı Araştırma Merkezi
SHGM	:	Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
T.C.	:	Türkiye Cumhuriyeti
TMOK	:	Türkiye Olimpiyat Komitesi
TOHM	:	Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi
TOPC	:	Turkish Olympics Preparation Center
Vb.	:	Ve benzeri
Vd.	:	Ve diğerleri
YÖK	:	Yüksek Öğrenim Kurumu
&	:	Ve

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	71
Tablo 2. Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	72
Tablo 3. Aile aylık gelir durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	73
Tablo 4. Lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	75
Tablo 5. Haftada antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	76
Tablo 6. Günde antrenman yapılan saat süresine göre psikolojik performans düzeyleri.....	77
Tablo 7. Ulusal derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	79
Tablo 8. Uluslararası derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	80
Tablo 9. Millilik durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	82
Tablo 10. Ciddi spor sakatlığı yaşama durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	83
Tablo 11. Psikolojik performans desteği alma durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	84
Tablo 12. Yaş değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyet değişkenine göre frekans dağılımları	64
Şekil 2. Eğitim durumu değişkenine göre frekans dağılımları	65
Şekil 3. Aile aylık gelir durumu değişkenine göre frekans dağılımları.....	65
Şekil 4. Lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre frekans dağılımları.....	66
Şekil 5. Haftada antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre frekans dağılımları	66
Şekil 6. Günde antrenman yapılan saat süresi değişkenine göre frekans dağılımları	67
Şekil 7. Ulusal derece durumu değişkenine göre frekans dağılımları	67
Şekil 8. Uluslararası derece durumu değişkenine göre frekans dağılımları	68
Şekil 9. Millilik durumu değişkenine göre frekans dağılımları.....	68
Şekil 10. Ciddi spor sakatlığı yaşama durumu değişkenine göre frekans dağılımları	69
Şekil 11. Psikolojik performans desteği alma durumu değişkenine göre frekans dağılımları	69
Şekil 12. Psikolojik performans danışmanından beklenti durumu değişkenine göre frekans dağılımları	70
Şekil 13. Yaş değişkenine göre frekans dağılımları	71
Şekil 14. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	72
Şekil 15. Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	73
Şekil 16. Aile aylık gelir durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	74
Şekil 17. Lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	75
Şekil 18. Haftada antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	77
Şekil 19. Günde antrenman yapılan saat süresine göre psikolojik performans düzeyleri.....	78
Şekil 20. Ulusal derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	80
Şekil 21. Uluslararası derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	81

Şekil 22. Millilik durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	82
Şekil 23. Ciddi spor sakatlığı yaşama durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	84
Şekil 24. Psikolojik performans desteği alma durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri.....	85
Şekil 25. Yaş değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri	86



GİRİŞ

Spor, bireyleri ve toplumları kendine ait özellikleriyle etkileyen ve her aşamasıyla etkilemeye devam etmekte olan, her zaman önemini daha da arttıran fiziksel, duygusal, kültürel ve toplumsal süreçler bütünüdür (Silik, 2014).

Sportif müsabakalarda, uluslararası platformlarda mücadele etmek için devletlerin kendinden söz ettirebilmek maksadıyla elit sporculara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu elit sporcuların gelişimlerini sağlamak planlı ve uyumlu bir çalışmayla birlikte spor dallarına uygun elit sporcuların geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır (Ayan ve Mülazımoğlu, 2010).

İnsanoğlunun tarih sahnesinde etkin bir yeri olan spor organizasyonlarının başında olimpiyat oyunları gelmektedir. İnsanlığın başlangıç döneminden itibaren olimpiyat oyunlarının bu derece etkin yer edinmesinin nedenlerini bazı kriterlerde incelenebilir. Bu kriterlerden bazıları yaşam biçimi, kültür, toplum ve spor müsabakalarıdır. Olimpiyat oyunlarına ev sahipliği yapacak ülkelerin bu kriterlere çok iyi hazırlanıp toplumsal manada hazırlıklarını bu kriterlere uygun olarak yapmak zorundadırlar (Erdal, 2017).

Günümüzde ülkeler; ekonomi, kültür, siyaset, teknoloji vs. gibi konularda birbirleriyle önceki dönemlere kıyasla çok yakın temas halindedirler. Çağdaş dünyada bu etkileşim globalleşme şeklinde ifade edilmektedir. Zamanla ortaya çıkan bu süreçler kainatta yeni alemşümul değerlerin sahneye çıkmasına ve ulus kültürlerinin kaynaşması sonucu yeni evrensel kültürlerinin belirlenmesine katkı sağlamaktadır. Kainattaki kültürel değişikliklerin bir etkileşim aracı şeklinde görüldüğü bu süreçlerde olimpizm felsefesi çok uluslu spor organizasyonlarında bütün toplumların ortak yapıtlarından biri haline dönüşmüştür (Şenduran vd., 2012).

Bireyler ve uluslararası barışın sağlanabilmesi için yüzyıllarca spor bir araç olarak görülmüş ve yapılan olimpiyatlar sayesinde barışçıl bir durum oluşturabilmek dünyadaki gençliğe fırsat olarak sunulmuştur. Dört yılda bir yapılan olimpiyat oyunları inanç, dil, milliyet ve renk farkı gözetmeksizin ülkelerin, gelenek ve göreneklerinin etkileşim aracı olmaya devam etmektedir. Olimpiyatlara katılabilmek ve ulusunu en güzel şekilde tanıtabilmek her sporcunun en önemli gayesidir. Amaç eşit ve adil şekilde yarışmak ve olimpiyat oyunları birincisi olmak sporcular için tek amaçtır (Sezer, 2014).

Günümüzde, kültürler arası birleştirici bir güç olarak spor, ulusal kimliğin ve saygınlığın dünya çapında arttığı ve rekabet seviyesi ile kanıtlandığı bir mecra olmuştur. Kuşkusuz, bu değişimin açıkça görüldüğü en önemli ortamlardan biri, dünyanın pek çok ülkesinden yüzlerce sporcunun kendi ulusunu en güzel şekilde temsil ettiği uluslararası spor organizasyonlarıdır. Bu organizasyonların en büyüğü 4 yılda bir yapılan olimpiyatlardır. Dev etkinlikler, uluslararası yarışmalar ve özellikle de Olimpiyat Oyunları dünyadaki kitleleri peşinden sürüklemeye her daim devam etmektedir (Altun ve Koçak, 2015).

Spor müsabakalarındaki derecelerde, sporcuların fazlalığı önemli bir ölçüt gibi görünse de müsabakalara sporcuların nasıl çalıştığı ve nasıl eğitildiği de rakipleri açısından takip edilmektedir. Uluslararası müsabakalarda dereceler yapmak için elit sporcuların eğitilmesi, yeteneklerinin fark edilmesi ve geliştirilmesiyle sporcuların ilk dönemlerinde en yüksek başarı sağlayacakları spor dallarına sevk edilmesi düşünülmektedir.

Uluslararası düzeyde sportif alanlarda başarılı olmak ve başarıda süreklilik kazanmak adına devletlerin, kendini ispatlamış elit ve başarılı sporcuları yetiştirmeleri ve sporcuların gelişimlerine etki edebilmeleri gerekmektedir. Ülkemizde yetenekli ve başarılı sporcuların bazı ölçütler dahilinde sisteme kazandırılarak yetiştirildiği, olimpiyatlarda yarışabilmesi ihtimali olan sporcuların performanslarının arttırılması, sosyal ve bireysel açıdan gelişimlerinin desteklenmesi maksadıyla TOHM'lar kurulmuş ve yetenekli sporcuların performansları aktif bir şekilde takip edilerek başarılarının artırılması hedeflenmektedir.

Üst düzey sporcu sistemleri, elit sporcuların performanslarının planlı ve sistemli biçimde geliştirilmesi şeklinde ifade edilmekte, yarışmanın zamanla daha da çoğaldığı uluslararası organizasyonlarda devletlerin başarılarını etkileyen faktörlerden biri olarak düşünülmektedir. Ülkelerin üst düzey spor gelişmişliklerinin karşılaştırıldıkları alanlarda, üst düzey spor gelişmişliklerine yatırımlar yapan devletlerin, olimpiyatlarda başarılı bir grafik çizdikleri görülmüştür (Altun ve Koçak, 2015).

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri, Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Tüzüğü'nün 1. hususunda açıklandığı gibi olimpiyat oyunlarına katılma ihtimali yüksek elit sporcuların seçilmesi, eğitilmesi,

performanslarının arttırılması, gibi süreçlerde düzenli bir sistemin oluşturulması maksadıyla kurulmuştur. TOHM projesiyle ülkemizde elit sporcuların başarılarının planlı şekilde takibi sağlanıldığı ve desteklenildiği bir süreç oluşturmak hedeflenilmiştir (Gençlik Spor Genel Müdürlüğü, 2022).

Bu çalışmada Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) sporcularının spordaki psikolojik performanslarını bazı faktörler sürecinden incelenmesi amaçlanmıştır. Bu gaye doğrultusunda elde edilen verilere göre kanıtsal açıklamalara ve bulgulara yer verilmeye çalışılmıştır. Çalışmamızda elde edilen bulgular, kanıtsal temellerden ve yapılan çalışmalardan faydalanılarak yorumlanmaya çalışılmış ve tartışılmıştır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde sportif hazırlık gören sporcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi, elde edilen sonuçların değerlendirilerek sporculara ve literatüre katkı sağlaması planlanmıştır. Araştırmanın, aktif sporculara yönelik ve TOHM'da bulunan sporcular örnekleminde yapılması nedeniyle elde edilen sonuçların literatür kapsamında değerlendirilmesi ve tartışılması ve bu sayede sporcuların performanslarının arttırımında edineceği yer açısından araştırmayı daha da önemli kılmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; TOHM'da bulunan sporcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin belirlenmesi ve araştırma bulguları kapsamında konu ile ilgili yeni öneriler geliştirilmesi öncelikli hedefi oluştururken, bu sporcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin demografik değişkenler ile alt boyutlar açısından da incelenerek ortaya çıkan sonuçlar çerçevesinde olası çözüm önerileri getirmektir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi; “Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde bulunan sporcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörler ile demografik değişkenler arasında istatistiksel anlamda bir fark var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda alt problemler şu şekildedir:

Araştırmanın Alt Problemleri

1. TOHM sporcularının *cinsiyetleri ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
2. TOHM sporcularının *eğitim durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
3. TOHM sporcularının *aile aylık gelir durumları ile göre performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
4. TOHM sporcularının *lisanslı spor yapma yılları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
5. TOHM sporcularının *haftada antrenman yapılan gün sayıları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
6. TOHM sporcularının *günde antrenman yapılan saat süresi ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
7. TOHM sporcularının *ulusal derece durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
8. TOHM sporcularının *uluslararası derece durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
9. TOHM sporcularının *millilik durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
10. TOHM sporcularının *ciddi spor sakatlığı yaşama durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
11. TOHM sporcularının *psikolojik performans desteği alma durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*
12. TOHM sporcularının *yaşları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?*

Araştırmanın Hipotezleri

1. H₁: TOHM sporcularının cinsiyetleri ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
2. H₂: TOHM sporcularının eğitim durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
3. H₃: TOHM sporcularının aile aylık gelir durumları ile göre performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?

4. H₄: TOHM sporcularının lisanslı spor yapma yılları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
5. H₅: TOHM sporcularının haftada antrenman yapılan gün sayıları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
6. H₆: TOHM sporcularının günde antrenman yapılan saat süresi ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
7. H₇: TOHM sporcularının ulusal derece durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
8. H₈: TOHM sporcularının uluslararası derece durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
9. H₉: TOHM sporcularının millilik durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
10. H₁₀: TOHM sporcularının ciddi spor sakatlığı yaşama durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
11. H₁₁: TOHM sporcularının psikolojik performans desteği alma durumları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?
12. H₁₂: TOHM sporcularının yaşları ile performanslarına etki eden psikolojik faktörler arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada kullanılan yöntemin araştırmanın amacına uygun nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeğin, TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin neler olduğunu ölçmeye uygun bir araç olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan TOHM sporcularının ölçekte yer alan her bir maddeyi anlayarak, samimi ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
4. Araştırmada seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
5. Ölçeği uygulayan çalışmacının, ölçek sonuçlarını objektif bir şekilde değerlendireceği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde bulunan sporcular ile sınırlandırılmıştır.

2. Bu araştırmanın evren ve örnekleme 2021-2022 yıllarında TOHM’larda bulunan gönüllü sporcular ile sınırlandırılmıştır.
3. Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırmadaki veriler literatür taraması, anket ve ölçek soruları ile sınırlıdır.
5. Araştırmadaki bulguların geçerliliği, ankette yer alan soruların kalitesi ve veri toplama araçlarına yapılan geri dönüş oranları ile sınırlıdır.



1. GENEL BİLGİLER

1.1. Spor

Geçmişten günümüze “Spor” kavramı birçok şekilde karşımıza çıkmış ve spor bilimciler tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bazen sağlık ve oyun kavramları ile ifade edilirken, bazen de profesyonel anlamda bir meslek ve çalışma ortamı (antrenörlük, sporculuk vb.), çalıştırma ortamı (spor kulüpleri, spor federasyonlar, vb.), ticaret ortamı (spor ekonomisi) olarak tanımlanabilmektedir (Sunay, 2010).

Gelişen toplumlarda önemli bir eğitim aracı olarak kullanılan spor organizasyonlarının ilk maksadı, topluma sağlıklı nesiller yetiştirebilmektir. Bununla birlikte spor, uluslararası niteliği ile ülkelerin kültürlerini aktarabileceği reklam süreci olma özelliğindedir. Sporun uluslararası etkileri olduğu kadar, çağımızda basın yayın organlarının spora yaklaşımı, bireylerin stresten uzaklaşma arzusu, bedenlerinin zinde kalması isteği ve elde edilen uluslararası başarılar ile toplumun hayatında motivasyonel düzeyde önemli yer edinmekte olup spora yeni bir bakış kazandırmaktadır. Spor, ülkelerin engelleyemeyeceği ve vazgeçemeyeceği cihanşümul faaliyetler olarak değerini katlamaktadır (Bayraktar ve Sunay, 2007).

Aristoteles, insan vücuduna faydalı hareketlerin olduğunu, kainatın insan vücuduna uyumlu olarak verdiği özelliklere göre hangisinin faydalı olduğunu hangisinin faydalı olmadığını araştıran bir bilim dalı olarak tanımladığı sporu; başka bir açıdan Sokrates ise bedene estetiklik ve güç kazandırmak için yapılan ahlaki bir sorumluluk şeklinde açıklamaktadır. Yapılan bu tanımlara göre sporu belli bir şekle bürümek kolay görünmemektedir. Çağımıza kadar gelen süreçlerde yapılan spor dallarının ve çeşitlerinin daha da artması durumu gittikçe daha da zorlaştırmaktadır (Öncel, 2018).

Spor bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığındaki iyileşmeye olan etkisinin yanında toplumsal kardeşliğe ve özgürlüğe etkili şekilde katkı sağlayan sosyal bir araç ve gayedir. Sağlıklı gelişim ve sportif yarışmak da sporun temel maksatlarındandır. Sporun birleştiriciliği, kaynaştırıcılığı ve bütünleştiriciliği etkilidir. Spor kaynağında yarışma barındırsa da bütün insanlara eşit fırsatlar sağlamaktadır. Sporun kaynaştırıcılığı ve bütünleştiriciliği fakir, zengin, din, dil, ırk ve renk ayrımı gözetmeksizin, herkese eşit fırsat sunması için önemli bir sistem oluşturmaktadır. Sporla, sporcuların toplumsal sistemde, devletler ise uluslararası sistemde imajlarını

koruma ve kendilerini daha fazla gösterebilme imkanı bulabilmektedir (Karahüseyinoğlu vd., 2005).

Talbot (2001)'a göre spor, bireylerin kendi bedenlerini tanımalarını öz saygılarını ve etraflarındaki insanlara karşı saygılarını arttırdıkları ve birlikte gelişen beden ve zihnin farkındalığının kendine güveni arttırdığını, bilişsel aktiviteyi geliştirdiğini ve akademik becerileri geliştirdiğini belirtiyor.

Sosyolojik açıdan bakıldığında, ergenlik döneminde bireylerin spor faaliyetlerine katılımının önemi, genç bireylerin sosyal bakış açılarını genişletmelerinin yanı sıra, öz farkındalık ve değer yargıları kriterlerinin de oluşmasına katkı sağlar. Bu nedenle, bedenin ve sosyal kişiliğin dengeli gelişimi için önemlidir (Young ve Kyung, 2001).

Günümüzde modern anlamda spor kavramı; eylemi gerçekleştiren kişi için teknik ve fiziksel kazanma çabası; seyirciler için rekabete yönelik estetik bir görsel; toplumsal olarak toplumun farklılıklarını ve çelişkilerini yansıtan bir ayna; son tahlilde ise yol gösterebilecek etkili bir hedeftir. Spor kendi başına önemli bir sosyal sistemdir. Spor, kendi toplumsal sistemleri içerisinde, değerleri ve sembollerıyla etkileşim halinde olan bir yapıdır (Durgun, 2007).

Spor dallarına göre farklılık yaratan, farklı kişiliklerin oluşmasını sağlayan ve sporcuların veya insanların yaptıkları spor dalları disipliniyle yaşam koşullarını şekillendiren bir mecradır. Kişinin ilgilendiği spor dalı fiziksel durumunda gözle görülür farklılıklar yarattığı gibi; Kişilik oluşumunda, sporcunun dünya görüşünde, davranışlarında ve sosyal durumunda da çok önemli bir yere sahiptir. Spor; çocukluk döneminde oyun şeklinde ve enerji birikimi ile ortaya çıkar, aile dışındaki çevrede gelişen bazı sosyal ilişkilere neden olur. Ailesine veya sosyal çevresine uyum sağlayamayan çocuklar, spora başladıklarında dengeli bir kimliğe ve kişiliğe sahip olduklarında psikolojik boşluklardan kurtulurlar. Bütün spor öğelerinde, dinlenme ve eğlenmenin yanı sıra sosyal bir uyum vardır. Sporun sosyalleşme ve özdeşleşmede önemli bir rolü vardır. Sporun sağladığı fiziksel ve ruhsal doyum fırsatları, boş zamanlarını ve yaşam seviyelerini yükseltmeye özlem duyan sanayileşmiş ülkelerin yeni yaşam biçiminin ayrılmaz bir parçasıdır (Kat, 2009).

Spor günümüzde, milletlerarası ilişkilerde, toplumların kaynaşmasında ve kişilerin birbiriyle olan ilişkilerinde önemli bir role sahiptir. Sanayileşmeyle birlikte,

boş zamanın artması, insanların bedensel, zihinsel ve sosyal yönlerden daha sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri, sağlık yönünden vazgeçilmez bir aktivite olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin önemini arttırdığını da görmekteyiz. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nın 59. Maddesinde bu öneme işaret edilerek “Devlet her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder ve başarılı sporcuları korur” ifadesi kullanılmıştır (Altuntaş, 2019).

Spor kavramını biraz daha açarsak bireysel ve takım halinde yapılan farklı spor dallarının olduğunu görürüz. Spor, bireysel veya grup olarak yapılan, kendine has kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan, fiziksel ve psikolojik yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici, öğretici ve geliştirici uğraşlardır (Yetim, 2006).

Sporu tek bir boyut altında incelemek uygun olmaz. Çünkü spor yapılış amaçlarına göre, yarışma ve performans dönük, sağlıklı yaşam, boş zamanları değerlendirmek, toplumsal bağları kuvvetlendirmek, faydalı vakit geçirmek için yapıldığı gibi ayrıca gerçekleştirildiği yer ve zamana göre farklı türlere ayrılmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1986'dan aktaran: Kuru, 2003).

1.2. Sporcu

Sporla uğraşan bütün insanlara sporcu denilebilir. Sporun önemi gereği sadece gerçek kişiler tarafından yapılabilir ki bu durumda tüzel kişilerden sporcu olamaz. Sporla uğraşın sebebi; hobi, sağlık veya para kazanma olabilir. Sporcuların asıl niyeti spor yaparken para kazanmak ise geniş anlamda bu sporcuya profesyonel sporcu denilmektedir. Latince sevmek anlamına gelen “amare” kelimesinden türeyen amatörlük kavramı ise sporcunun sevdiği ve hoşlandığı için spor yapmasını ifade eder (Delikaya, 2022).

Dünyada ve ülkemizde spor farklı boyutlarda incelenmektedir bu boyutlar amatör, profesyonel ve gizli profesyoneldir. TDK'ya göre amatör, bir işi kârı için değil, sadece arzusu için yapan istekli, heyecanlı olan bireylerdir şeklinde tanımlanırken, profesyonellik ise “bir işi meslek edinmiş kimselerdir” şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2015). Gizli profesyonellik ise, amatör olarak yapılan fakat vaktinin büyük bir kısmını ve geçiminin büyük bir bölümünü meşgul olduğu spor dalından karşılayan kişilerdir. Amatörlük bir işin para kazanmak için değil, hobi olarak arzu ettiği için yapılması durumudur. Amatör sporcular, sporu bir

para veya ödöl kazanmak için yapmayıp sadece spor yapmak için meşgul olan bireylerdir. Yani, maksatları spor yaparak bir meslek edinmek veya sürekli bir maddi kazanç sağlamak değildir. Profesyonel sporcu ise, sporun bir dalını meslek olarak edinmiş ve vaktinin çoğunu o spor dalında maddi kazanç sağlamak için idame ettiren insanlar şeklinde tanımlanmaktadır. Amatör sporcu tanımında amatör sporcunun sporu bir kariyer ve maddi kazanç gayesiyle yapmadığı söylene de amatör olarak gözüken pek çok spor dalında gerek sporcular gerekse idareciler ve organizatörler yüksek miktarlarda gelir elde etmektedirler. Teorik olarak, amatörlük ve profesyonelliğin sınırlarının tespit edilebilmesi mümkün olsa da uygulamada bu sınırı çizmenin zorlaştığını, sağlık ve fiziksel nedenlerle yapılan spor dışında, amatörlüğün giderek zedelendiğini, her elit sporcunun mutlaka maddi bir karşılık almak suretiyle spor yaptığını ifade etmek gerekir (Küçükgüngör, 1999).

Amatörlük, spora katılımı sağlamak için, profesyonellik ise maddi gelir imkanları için, bazı girişimciler tarafından organize edilen bir faaliyettir. Profesyonel sporda, eğlenceli olmasının yanında mutlak suretle maddi gelir sağlamak hissi olur. Toplumların eğitilmesinde ve gelişmesinde sporun önemli bir faydası olduğundan, spora katılımda öncelik amatörlüğe verilmelidir. Bu nedenle amatör spor ile ilgili tüm olanaklar devlet tarafından karşılıksız olarak sunulması gerektiği düşünülmektedir (Şahin, 2015).

1.3. Spor Türleri

Her bir spor sınıflandırması girişimi seçilen sınıflandırma veya tipolojik kriterlere bağlı olarak, bir atletik disiplinin aynı anda birden fazla kategoriye ait olduğunu göstermektedir. Sporda performans ve seçici sınıflandırma gibi iki ana şekil kullanılmaktadır. Performans sınıflandırması sisteminde sporcuları o spor dallarındaki performanslarına göre gruplandırmak esas olarak gösterilmektedir. Çok iyi performans gösteren sporcular birbirleri ile rekabet etmektedirler. Seçici sınıflandırmasında ise belirli faktörler vardır. Sporcuların cinsiyeti, yaşları, vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları bu faktörler arasında gösterilmektedir (Ruscello, 2008).

Nitekim Spor Bilimleri dünyasında benimsenen ve çok bilinen spor kategorileri altı sınıfta tanımlanmıştır (Ruscello, 2008).

1. Atletik disiplinler; atletizm, ağırlık kaldırma, yüzme, bisiklet vb. gibi atletik disiplinler.

2. Dövüş Sporları; boks, güreş, eskrim, judo, karate vb. diğer dövüş sanatları gibi
3. Top Oyunları; futbol, rugby, basketbol, hentbol, voleybol, tenis, masa tenisi, hokey vs.
4. Motor sporları; otomobil veya motosiklet
5. Kayma sporları; alp disiplini ve kuzey disiplini kayak, buz ve tekerlekli paten, yarış kızağı vb.
6. Deniz sporu; yelken, su kayağı gibi sporlar. Birçoğu spor ve macera arasında yer alan tüplü dalış, dağ tırmanışı, paraşütle atlama, bowling, bilardo gibi beceri oyunları da bu kategorilerde yer alan diğer fiziksel aktiviteler arasında yer almaktadır (Ruscello, 2008)

1.3.1. Takım Sporları

İki veya daha fazla sporcudan oluşan grupların yarışmak ve kazanmak için birbirleri ile yaptıkları yarışma mücadelesine takım sporları denir. Takım sporlarında, sporcuların strateji ve taktik bilincine sahip olmaları önemlidir. Grup dinamikleri açısından değerlendirildiğinde kazanma ya da kaybetme sorumluluğunu tüm takım birlikte karşıladığı için sporcular mental ve ruhsal olarak bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha az etkilenirler.

Başarı ve yenilgi sorumluluğu paylaşıldığından sporcular kendilerini yarışma esnasında bireysel sporlarda olduğu gibi duygusal olarak çok fazla zorlamazlar. Dayanışma, yardım, takım arkadaşlarını tanıma, karşı takımın hamlesini tahmin gibi özellikler takım sporcuları için önemlidir. Takım sporlarında ekip çalışması, iş birliği, galibiyet ve mağlubiyeti paylaşabilme gibi farklılıklar göze çarpar. Takım sporlarına futbol, basketbol, voleybol, buz hokeyi, hentbol gibi yarışa ve kazanmaya dayalı spor dalları örnek verilebilir.

Genellikle taktikler önemlidir. Sporcular taktiksel farkındalığa sahip olmalıdır. Galibiyet ve yenilgi tüm ekibe dağıtıldığından, sporcular daha az sorumluluk ve zihinsel zorlamaya sahiptir. Yardımlaşma, takım arkadaşlarının tanınması, yarışma sırasında neler yapabileceklerini tahmin edebilme önemlidir. Sorumluluk paylaşıldığından, sporcular yarışmada kendilerini duygusal olarak çok sıkımazlar. Takımla birlikte çalışma, iş birliği yapma, yenilgiyi ve galibiyeti paylaşma gibi özellikler ön plana çıkar (Başer, 1998).

Her yarışma, sporcular için hem sosyal çevre yönünden hem de ekonomik yönden büyük önem taşır. Sporcunun fiziksel ve mental özellikleri çalışma ve eğitim süreci ne kadar iyi olursa olsun stres ve kaygı ile başa çıkmak için ayrıca bir çaba göstermelidir. Bu noktada bireysel spor dallarında olduğu gibi mental antrenmana ihtiyaç vardır. Psikolojik hazırlık yani mental hazırlık sporun doğasına göre farklılık gösterir.

Takım sporları, bireysel spor dallarından farklı bir forma sahiptir bu sebeple bireysel spor dalları sporcuları ile takım sporu yapan sporcuların davranışları, sosyal yaşantıları ve sosyal tercihleri de bazı noktalarda farklılık gösterebilir. Özellikle müsabaka esnasında yoğun baskı altında karar verme şekilleri, muhakeme ve teknik uygulama şekilleri hem yaptıkları spor dallarına göre hem de takım veya bireysel sporlara göre değişebilir (Konter, 1998).

1.3.2. Bireysel Sporlar

Genel insanlık tarihi göz önüne alındığında, savunma amaçlı olarak meydana gelen spor kavramı günümüze kadar savunma ve hücum boyutundan çıkmış belli kurallar çerçevesinde yarışma ve kazanma amacı yüklenmiştir. Günümüz toplumlarının ekonomik olarak ilerleyişi sonucunda insanlar sosyal faaliyetlere daha çok yönelmekte ve spor bu faaliyetlerden payını almaktadır.

Böylece spor ve spor dalları çeşitliliği daha da yaygınlaşmakta ve bu genişlemenin bir neticesi olarak, bazı spor dalları kişiler arasında daha belirgin hale gelmektedir. Bir insanın başka biriyle etkileşime girmeden ve mücadele etmeden yaptığı sporlara bireysel sporlar denir.

Düşük gelir ve eğitim seviyesine sahip insanlar, daha nitelikli olmayan spor faaliyetleri ile kendilerini sergilemeye ve göstermeye çalışabilirler. Yüksek statü ve gelir düzeyine sahip olanlardan ve niteliklere ihtiyaç duyanlardan oluşan yüksek statüde spor yapma eğilimi bu zevkten kaynaklanabilir. Bireysel sporlar, kendine güveni, denetimi, hızlı kararlar almak ve haklarını koruyarak sporcuların kendi yeteneklerinin farkına varmasına yardımcı olur (Şahan, 2007).

Bireysel spor dallarından güreş, judo, karate, eskrim, taekwondo gibi spor dalları bireysel mücadele sporları grubuna aittir. Burada sporcu doğrudan rakibi ile mücadele eder. Yüksek bir ego gerektirir. Halter, tenis, geleneksel okçuluk ve masa tenisi gibi spor dallarında, sporcunun rakibiyle doğrudan temassız şekilde yarıştığı

sporlardır. Bireysel sporlarda dışsal faktörler hariç, başarı veya başarısızlığı belirleyen sporcunun kendi becerisidir. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel anlamda sporcunun kendisi sorumluluk sahibidir. Spor dallarının bir sonucu olarak kendi sorunlarını çözme eğilimindedirler. Günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarını müsabakalarda olduğu gibi kendi başlarına çözmek isterler. Bu durum onların yapmış oldukları spor dalları ile özdeşleştiklerini gösterir (Başer, 1998).

1.4. Sporda Yarışma Türleri

Yarışma türleri ulusal ve uluslararası olarak ülkelerin spor dallarına, spor kültürüne, sporcuların yaş, cinsiyet eğitim vs. müsabaka kategorilerine göre değişiklik gösterebilmektedir.

1.4.1. Ulusal Yarışma Türleri

Ülke sınırları içerisinde spor dalına göre her yıl düzenli olarak yapılan il birincileri seçme yarışları, bölgesel veya grup müsabakaları yarışmaları, okul sporları yarışmaları ve diğer ulusal yarışmalar ile Türkiye şampiyonaları yarışmaları müsabakalarına bireysel veya takım halinde, sporcuların veya kulüplerin katılım şartları sağlanılarak yarışmalara katılmaya hak elde ederler.

Yarışmalar, Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nce öngörülen ve ilan edilen hükümlere, Ulusal/Uluslararası federasyon spor dalı yarışma kurallarına uygun olarak yapılır. Sporcuların kategorilerine göre minikler, yıldızlar, gençler, büyükler vs, kategorilerinde, Mahalli, Grup ve Türkiye Birinciliği yarışma aşamalarında sporcular ve kulüpler arasında ayrı ayrı olarak yapılır.

Yarışmalar, gençlik ve spor il müdürlüklerince belirlenen takvim doğrultusunda ilan edilir ve düzenlenir. Mahalli, Grup ve Türkiye Birinciliği vs. yarışma duyuruları ve katılımcı listeleri, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nce yayınlanır. Sporcuların Grup yarışmalarına katılabilmeleri için Mahalli, Türkiye Birinciliği yarışmalarına katılabilmeleri için ise Grup yarışmalarına fiilen katılmış olmaları gerekmektedir (Gençlik Spor Bakanlığı, 2022).

1.4.2. Uluslararası Yarışma Türleri

Uluslararası yarışma türleri, farklı milletlerden sporcuların katılımlarıyla iki yılda veya dört yılda bir gerçekleştirilen, milli (ülke) temsilinin ön planda olduğu tüm spor dallarında ve farklı yaş kategorilerinde gerçekleştirilen yarışmaları kapsamaktadır. Bu yarışma türleri; Balkan Yarışmaları, Akdeniz Oyunları (şu an bu platforma kayıtlı 24 ülke yer almaktadır), Avrupa Şampiyonaları, Asya Şampiyonaları, Afrika Şampiyonaları, Dünya Şampiyonaları ve Olimpiyatlardır (Wikipedia, 2022).

1.4.2.1. Olimpiyatlar

1.4.2.1.1. Yaz Olimpiyatları

Yaz Olimpiyatları, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından 4 yılda bir düzenlenen uluslararası düzeydeki spor organizasyonunu içermektedir. 1904 yılında başlayan bu gelenekle müsabaka 1.'sine altın, 2.'ne gümüş ve 3.'lere de bronz madalya verilir. Yaz olimpiyat oyunlarının başarısından dolayı daha sonra Kış Olimpiyatları düzenlenmeye başlanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri dört kez Yaz Olimpiyat Oyunları'na en çok ev sahipliği yapan ülkedir (Wikipedia, 2022).

Japonya'da 2020 yılında yapılması planlanan son yaz olimpiyat oyunları Covid-19 pandemisi nedeniyle 2021 yılında seyircisiz olarak yapılmak zorunda kalmıştır (Wikipedia, 2022).

1.4.2.1.2. Kış Olimpiyatları

Yaz olimpiyat oyunlarında bazı spor dallarının (kar ve buz üzerinde yapılan kayak, buz hokeyi vs.) yarışmalarının kendine özgü özelliklerinin eksikliğinden dolayı yapılamaması kış olimpiyat oyunlarının yapılmasına sebep olmuştur. 1921'de IOC üyelerince Lozan'da düzenlenmiş olan Olimpiyat Kongresi'nde alınan kararlardan biri de kış olimpiyat oyunlarının ayrı olarak yapılmasıdır. İlk kış olimpiyatları 1924'te Fransa'nın Chamonix şehrinde yapılmıştır ve bu olimpiyat oyunlarında yalnızca kış spor dallarında yarışmalar yapılmıştır. Yaz olimpiyat oyunları ve kış olimpiyat oyunları 1992'ye kadar aynı zamanlarda yapılmıyordu. Bu olimpiyat oyunlarının iki yıl arayla yapılması için 1992'den sonraki kış olimpiyat oyunları 1994'te yapılmıştır. 1994'ten sonra iki yılda bir olimpiyat oyunlarından birisi

yapılmakta ve bu olimpiyat oyunları da kendi arasında dört yılda bir olarak yapılmış olmaktadır (Silik, 2014).

Kış olimpiyat oyunları, 4 senede bir organize edilen uluslararası çoklu spor organizasyonudur. IOC tarafından yapılan bu organizasyon, kış aylarında yapılmaya uygun sporları kapsamaktadır. Karda; kayak, yüksek atlama, snowboard ve biatlon gibi yarışlar, buzda ise figür pateni, hokey, sürat pateni, curling ve kızak gibi spor yarışmaları yapılmaktadır. Kış olimpiyatları, yaz olimpiyatlarına göre daha az katılımlıdır. İlk kış olimpiyatlarına on altı ülke katılmıştır. O tarihten itibaren 2. Dünya Savaşı nedeniyle 1940 ve 1944 seneleri dışında her dört senede bir düzenlenmektedir (Ykn Haber, 2022).

1924'teki ilk yarışmaya 250 sporcu katılmışken 2018'teki yarışmaya katılan sporcu 2800'ün üzerine çıkmıştır. Son kış olimpiyat oyunları, 4- 20 Şubat 2022 tarihleri arasında Çin'in Pekin şehrinde yapılmıştır. Ülkemizi bu kış olimpiyatlarında; Fatih Arda İpçioğlu, Özlem Çarıkcioğlu, Ayşenur Duman, Berkin Usta, Özlem Ceren Dursun, Yusuf Emre Fırat ve Furkan Akar temsil etmiştir. Pekin Olimpiyatları'nda bayrağımızı Ayşenur Duman ve Furkan Akar adlı milli sporcularımız taşımışlardır.

2022 kış olimpiyat oyunları, Çin'in başkenti Pekin'de düzenlenen oyunlarda Türkiye, 18. kez kış olimpiyatlarında mücadele etmiştir.

İlk kez 1936 yılında Garmisch-Partenkirchen'deki (Almanya) bu oyunlara katılarak kış oyunları yolculuğuna başlayan milli sporcularımız, Pekin'deki oyunlarla üst üste 11. kış olimpiyat oyunlarında yer almışlardır.

Kış olimpiyat oyunlarına bugüne kadar on yedi kez katılma başarısı gösteren Türkiye, 1924, 1928, 1932, 1952, 1972 ve 1980'deki olimpiyat oyunlarında yer almamıştır.

Çin'in Pekin kentinde 2022 yılında düzenlenen oyunlara yedi milli sporcumuz katılmıştır. Türkiye, bugüne kadar katıldığı 17 kış olimpiyat oyunlarında 98 sporcuyla temsil edilmiştir. Pekin 2022'ye 7 sporcuyla katılan Türkiye'yi, böylece kış olimpiyatlarında temsil eden milli sporcu sayısı 105'e yükselmiştir.

Türkiye, 1984 yılında Saraybosna'da düzenlenen olimpiyat oyunlarından itibaren bütün oyunlarda yer almıştır.

Türk milli sporcuları, kış olimpiyat oyunlarında hiç madalya kazanama başarısı gösterememişlerdir.

Türkiye'nin katıldığı bu organizasyonlar tarihinde en fazla sporcuyla katıldığı olimpiyat oyunu 10'ar kişiyle 1936 Garmisch-Partenkirchen (Almanya) ve 1968 Grenoble (Fransa) olmuştur.

2002 Salt Lake City'de mücadele eden Kelime Çetinkaya, oyunlarda yer alan ilk kadın sporcu olarak adını tarihe yazdırmıştır.

Kelime Çetinkaya ve Sabahattin Oğlaoğlu, dört kere katılma başarısı göstererek kış olimpiyat oyunlarına en fazla katılan Türk milli sporcu konumunda bulunmaktadır.

2022 yılında yapılan Pekin Kış Olimpiyat Oyunları'nda kısa kulvar sürat pateninde (short track) yarışan Furkan Akar, bu spor dalında Türkiye'yi oyunlarda temsil eden ilk milli sporcu olmuştur. Hollanda'da düzenlenen Short Track Dünya Kupası'nda ilk 17'ye girerek 1000 metrede olimpiyat kotası alan Furkan, bu spor dalında bunu başaran ilk milli sporcu olarak tarihe adını yazdırmıştır.

"Uçan Türk" lakabıyla bilinen Fatih Arda, Dört Tepe Turnuvası'nda da finale adını yazdıran ilk milli sporcu olarak Pekin'e gitmiştir (Gençlik Spor Bakanlığı, 2022).

1.4.2.1.3. Paralimpik Olimpiyat Oyunları

Paralimpik olimpiyat oyunları, çeşitli engelli gruplardan oluşan sporcuların katıldığı uluslararası çok sporlu etkinliklerden oluşur. Orijinalindeki "paralympic" kelimesi; İngilizce, engelli anlamına gelen "paralyzed" ve "olympic" kelimelerinin birleşmesiyle oluşur. Yaz Paralimpik Oyunları ve Kış Paralimpik Oyunları, olimpiyat oyunlarının hemen arkasından yapılır. Tüm Paralimpik Olimpiyat Oyunları Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından yönetilir.

Paralimpik Olimpiyat Oyunları 1948 yılındaki az sayıda İkinci Dünya Savaşı askerlerinin bir araya gelmesinden sonra 2008 yılında uluslararası ikinci büyük spor organizasyonu haline gelmiştir. Paralimpik sporcular ile Olimpiyat Oyunlarında yarışan sporcular aynı şartlarda mücadele etmelerine rağmen Paralimpik Olimpiyat Oyunları ile Olimpiyat Oyunları arasında büyük bir bütçe farkı vardır. 1988 yılındaki Seul Yaz Olimpiyat Oyunları ve 1992 yılındaki Albertville Kış Olimpiyat Oyunlarından bu yana Paralimpik Olimpiyat Oyunları, Olimpiyat Oyunları ile aynı tesislerde yapılmaktadır.

Paralimpik; Engelli Olimpiyat Oyunları olarak kullanılan Paralimpik (Paralympic), Latince eşit anlamına gelen Paralel kelimesinin ilk iki hecesi PARA ile

Olimpik kelimesinin son iki hecesi olan LİMPİK kelimelerinin birleşimlerinden oluşturulmuştur.

Paralimpik Olimpiyat Oyunları ilk olarak 1960'ta Roma Olimpiyat Oyunlarından sonra yapılmıştır. Paralimpik yaz olimpiyat oyunları sporları; Ağırlık kaldırma, Atletizm, Atıcılık, Tekerlekli sandalye basketbol, Binicilik, Bisiklet, Bocce, Çim bowlingi, Dalış, Eskrim, Futbol, Goalball, Halter, Judo, Masa tenisi, Tenis, Okçuluk, Tekerlekli sandalye rugby, Voleybol, Yelken, Yüzme

Paralimpik kış oyunları sporları; Alp disiplini, Biatlon, Kayaklı koşu, Tekerlekli sandalye körlüğü, Kızak, Buz hokeyi (Wikipedia, 2022b).

1.4.2.1.4. İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunları (Deaflympics)

Deaflympics veya İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunları (önceden *Sağırılar için Dünya Oyunları*, ya da *Uluslararası Sağır Oyunları* olarak anılırdı) Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)'ye bağlı sağır insanların ileri seviyede rekabet etmesi için dört senede bir yapılan bir organizasyondur. IOC'ye bağlı diğer organizasyonların aksine (Olimpiyatlar, Paralimpik Oyunları ve Özel Olimpiyatlar), Deaflympicte seslerle rehberlik yapılmamaktadır (e.g., hakem silahları, borazan komutları veya hakem düdükları). Oyunlar 1924'teki ilk oyundan beri (CISS, "Sağırılar için Uluslararası Spor Komitesi") tarafından organize edilmektedir.

Deaflympics her dört yılda bir düzenlenir ve Olimpiyatlardan sonra en uzun süredir yapılan çok sporlu etkinliktir. Aynı zamanda engelliler için organize edilen ilk oyunlardır. Oyunlar, İkinci Dünya Savaşı için bir kez iptal olması dışında her dört senede bir yapılmaktadır ve ek bir aktivite olan Deaflympic Kış Olimpiyat Oyunları, 1949 yılında eklenmiştir.

Oyunlara katılım sağlayabilmek için, katılacak sporcuların kulaklarında en azından 55 dB'lik bir duyma kaybına sahip olmaları gerekmektedir. Kulaklık gibi sesin duyulmasını engelleyici cihazların kullanılması bütün sporcuların aynı düzeyde olması için yasaktır. Deaflympianste yarışan sporculara seslerle yönlendirme yapılamayacağı için, bazı sporlarda oyuna başlamak için alternatif yöntemler kullanılmaktadır. Örneğin, futbol hakemleri müsabakada düdük çalmak yerine bayrak dalgalandırmaktadır; pistlerde, yarışlar başlangıç tabancası yerine ışık kullanılarak başlatılmaktadır.

Günümüze kadar, Yaz Deaflympic Oyunları 36 şehir ve 21 ülkede yapılmıştır fakat Avrupa dışında sadece 5 farklı merkezde yapılmıştır. Türkiye'de 2017'de Samsun'da yapılmıştır. Son yaz oyunları Brezilya'da 24. İşitme Engelliler Yaz Olimpiyat Oyunları (Deaflympics) adıyla düzenlenmiştir (Wikipedia, 2022b).

1.4.2.1.5. Gençlik Olimpiyat Oyunları

Gençlik Olimpiyat Oyunları formatında her dört senede bir kış oyunları ve yaz oyunları şeklinde düzenlenen uluslararası yarışmalardır. Gençlik Olimpiyat Oyunlarına 14 ve 18 yaş arasındaki sporcular katılabilmektedir.

Bu fikir Uluslararası Olimpiyat Komitesi başkanı Jacques Rogge tarafından 2001 yılındaki toplantıda ortaya atılmıştır. 6 Temmuz 2007 yılında 119. Uluslararası Olimpiyat Konseyi (IOC) kongresinde alınan kararla kabul edilmiştir.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından düzenlenen Gençlik Olimpiyat Oyunlarının ilki 14-26 Ağustos 2010 tarihleri arasında Singapur'da yapılmıştır. Organizasyona 204 devletten 3524 sporcunun katıldığı Singapur Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları'na Türkiye, 15 spor dalında 55 milli sporcusuyla katılım göstermiş ve dokuz spor dalında 1 altın, 4 gümüş, 8 bronz olmak üzere 13 madalya kazanmıştır (Wikipedia, 2022c).

2014 yılında düzenlenen Yaz Gençlik Olimpiyatları ise Çin Nanjing'te 2013 devletten 3579 sporcunun katılımı ile 16–28 Ağustos tarihleri arasında düzenlenmiştir. Türkiye, bu oyunlara 42 milli sporcusu ile katılım göstermiş ve 1 altın, 3 gümüş, 6 bronz olmak üzere 10 madalya kazandı.

2018 Yaz Gençlik Olimpiyatları Buenos Aires'te 6-18 Ekim tarihlerinde 206 devletten 3998 sporcunun katılımı ile düzenlenmiştir. Dört yılda bir, Yaz ve Kış Gençlik Olimpiyat Oyunları şeklinde ayrı ayrı düzenlenen bu oyunlarda müsabakalar 33 spor dalında yapılmıştır. Buenos Aires 2018, eşit sayıda kız ve erkek sporcunun katılım sağladığı ilk organizasyon olmuştur. Türkiye, 2018 Yaz Gençlik Olimpiyatları'na 30'u kadın 26'sı erkek olmak üzere 56 sporcusuyla, 17 spor dalında katılmıştır (Olimpiyat Komitesi, 2022).

1.4.2.2. Olimpiyat Oyunları ve Tarihsel Gelişimi

Olimpiyatlar, olimpizm kavramını benimseyen ulusların ortak katılımlarıyla iki hafta boyunca devam eden en fazla ülkenin ve sporcunun katılım gösterdiği spor organizasyonlarıdır. Olimpizmin kaynağında insanların sporla meşguliyetleri sırasında fizyolojik ve psikolojik manada değişimleri ortaya çıkmakta ve çeşitli kültürlerdeki sporcuların aralarındaki kültürel etkileşimleriyle farklılıkların ortadan giderildiği, barışçıl süreçlerin oluşturulduğu bir dünya oluşturma düşüncesini oluşturmaktadır (Şenduran vd., 2012).

Olimpiyatlar ülkelerin spor kültürüne, sporcularına, toplumlarına olumlu etkileri olmaktadır. Olimpiyatların kendi şehrinde yapılmasını arzu eden ülkeler spor organizasyonları ve olimpiyat oyunlarının etkisiyle yenileşmeyi, sporcularına ve gençliğine olimpiyat aşkını aşılayabilmeyi, hızlı bir değişim etkisinde vermektedirler. Olimpiyatlarda yarışmaya katılarak diğer devletlerin sporcularıyla yarışabilmek, sporcular açısından tarifi mümkün olmayan bir mutluluk sürecidir. Aynı zamanda olimpiyatlarda zirvede yer almak, elde edilen rekorların yeni sahibi olmak sporcular için kendi toplumları içinde önemli bir değeri elde etmek fırsatını oluşturur (Toramanlı, 2014).

Olimpiyat oyunları büyüklüğündeki spor organizasyonları, bütün şehirlerde ve ülkelerde spor hareketini arttırmaktadır ve bu organizasyonların faydalarından biridir. Bütün şehirde spor meşguliyeti çoğalır. Sporun ve sporcunun başarısı yükselir, sporun toplum arasındaki değişimi hız kazanır (Kılıç, 2007).

Olimpiyatlar, yaz ve kış olimpiyatları olarak organize edilir ve IOC tarafından kabul gören olimpiik spor dallarındaki müsabakalarla yarışmalar gerçekleştirilir. Olimpiyatlara birçok devletlerden turistler, taraftarlar, sporcular, radyo, televizyon ve basın mensupları katılım göstererek devletler arasında kültürel aktarım yaşanmasına sebep olmaktadır. Olimpiyatların geçmişi araştırıldığında, Antik Olimpiyatlar ve Modern Olimpiyatlar ismiyle karşımıza çıkmaktadır (Silik, 2014).

Antik Olimpiyatların başlangıç yılı kesin olarak bilinmezken, başlangıcı M.Ö 14. yy olduğu düşünülmekte ve kayıt altına alınan ilk oyunlar M.Ö. 776'da başladığı düşünülmektedir (Mercin, 2010).

Modern Olimpiyatlar ilk kez 1896 da Atina'da yapılmıştır. Coubertin 16 Haziran 1894 yılında yaptığı "International Athletic Congress'inde", amatörlük ve olimpiyat oyunları konusunu ele almıştır. Sporu ön plana çıkarmak, modern dünyada

spor dallarına düşen eğitici ve öğretici rolleri daha iyi yerine getirebilmelerini sağlamak ve rekabeti canlandırmak için olimpiyat oyunlarının yeniden başlatılması gerektiğini belirtmiştir (Koryürek, 1996). Bu kongrede olimpiyat oyunlarının temel ilkeleri belirlenmiştir. Bu ilkelere bazıları:

1. Olimpiyat oyunlarının dört yılda bir yapılacak olması.
2. Müsabakalarda sadece büyük sporcuların yer alacak olması,
3. Amatörlük kurallarının esas alınacak olması,
4. Olimpiyat oyunlarının her zaman başka bir şehirde yapılacak olması,
5. Olimpiyatların bütün insanlara açık olacak olması,
6. Kurulacak olan konseyin başkanı Coubertin olacak olması (Kılıç, 2007).

Olimpiyatların genel olarak amaçlarına baktığımızda aşağıdaki gibi bir sıralama yapılabilir:

1. Olimpizm; fiziki irade ve zihinsel iradenin niteliklerini yükselterek dengeli şekilde birleştiren bir yaşam felsefesidir. Olimpizm, spor olgusunu kültürler ve eğitimle birleştirerek, evrensel ahlak ilkelerine uygun şekilde tüm spor insanlarının birbirine gereken saygıyı gösterdiği sisteme dayalı yaşam biçimi oluşturmayı amaçlar.

2. Olimpizm, sporu bir araç olarak görüp insanlığın gelişimine katkı sağlamasını ve insanın saygınlığını her yerde koruyan barışçıl toplumların oluşmasını sağlar.

3. Olimpizm IOC'nin otoritesi altında oluşturulmuş, olimpiyat ruhunu ve değerlerini benimsemiş sporcu, kurum ya da kuruluşlar tarafından yürütülen, evrensel ve devamlı harekettir.

4. Tüm dünyadan sporcuları bir araya getiren dünyanın en büyük ve gösterişli spor şölenidir.

5. Sembolü, beş adet birbirine geçmiş halkadır ve bu halkalar mavi, siyah, kırmızı, sarı, yeşil renklerindedir ve her renk bir kıtayı temsil eder.

6. Spor yapmak en doğal şekli ile insan haklarından biridir. Her bireyin, ayrım gözetmeden bu ruhla spor yapmaya hakları vardır. Bu karşılıklı kardeşlik, dostluk ve saygı ile gerçekleşebilmelidir.

7. Olimpiyat organizasyonları, yönetimi ve idaresi bağımsız spor kurum ve kuruluşları tarafından gerçekleştirilmelidir.

8. Ülke, inanç, din, dil, ırk, kişi, cinsiyet ve diğer hiçbir ayrım gözetilmeden olimpiyatlara katılım gerçekleştirilebilir. Olimpizme dahil olabilmek için olimpik antlaşmaya uymak ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından belirlenen kuralları tanımayı gerektirir (Gençlik ve Spor Bakanlığı Olimpik Antlaşma, 2004).

1.4.2.3. Antik Olimpiyat Oyunları

Antik olimpiyat Oyunlarının ilki, M. Ö. 776 yılında başlamıştır ve yaklaşık olarak bin yıl devam etmiş ve M.S 393'te kaldırılmıştır. O dönemler içinde Antik Olimpiyatları yılda bir kez yapılırdı ve Antik Olimpiyatları Zeus adına düzenlenmekteydi. Antik Olimpiyat Oyunlarına yalnızca erkek sporcuların katılması anlayışı vardı. O tarihlerde evli olan kadın sporcuların olimpiyatlara katılım göstermesi ve oyunları seyretmesi yasaktı. Savaşçı erkek toplumunun geleneksel olarak baskın olmasından dolayı sadece evli olmayan kadınların oyunları izlemelerine izin verilirdi (Vujovic vd., 2018). Ayrıca o tarihlerdeki gelenekler ve görenekler, örf ve adetler bu düşüncüyü kesinlikle desteklemektedir (Stefani, 2017). Modern Olimpiyatların savunucusu Coubertin, bu düşüncenin temellerini 1936 yılında yapılan Berlin Olimpiyat Oyunları'ndan önce ayrıntılarıyla açıklayarak kadınların olimpiyatlardaki durumunu belirtmiştir. Coubertin aslında olimpiyatların gerçek kahramanlarının erkekler olduğunu belirtmiş ve kadınların müsabakalara katılımını kesinlikle tasvip etmediğini, kadınların yalnızca olimpiyat oyunlarında başarılı olan sporculara çelenk takması gerektiğini belirtmiştir (Aybek ve Yıldırım, 2016). Antik olimpiyat oyunlarında kardeşliğin, dostluğun ve birlikteliğin etkisiyle, Yunan şehirleri arasındaki bitmeyen askeri ve politik savaşlar da bitirilirdi. O dönemdeki bu sürece de "Olimpik Barış" süreci denilirdi. Bu sürecin önemli olayları kronolojik olarak tarihin hafızalarına kaydedilmiştir. M. Ö. 480'de gerçekleşen Antik Olimpiyatlarında Thermopylae Savaşı 75. Olimpiyat Oyunları nedeniyle ateşkes ilan edilerek bitirilmiştir (Aducovschi ve Sabau, 2018).

İlk yıllarda bir günde sona eren oyunlar, zamanla spor dallarının ve sporcu sayılarının artmasıyla oyunlar beş güne çıkarılmıştır. Oyunların ilk günü, törenler yapılır ve ant içilirdi. İkinci, üçüncü ve dördüncü günü, bu törene ve yemine, Yunan devletlerinde gelen erkek sporcuların, atletizm, boks, güreş, disk atma, cirit atma gibi oyunlar eklenirdi. Olimpiyatların beşinci günü, kazanan sporculara hediyeleri taktim edilirdi (San, 1985'ten aktaran: Çelik, 2020).

Olimpiyatlarda Şampiyon olan sporcuların hayatı korumaya alınır ve başarısından dolayı bulunduğu toplumda yüksek bir saygınlık elde ederdi. Oyunlarda kahramanlık göstermek, onlar için savaşlarda kahramanlık yapmak gibiydi (Holt, 2004).

İlk dönemlerde dinsel süreçlere dayanan Antik Oyunlar, zamanla programı genişletilerek müsabakalar artırılmıştır. Olimpiyatlara ilgi arttıkça, farklı spor dallarında yarışlar oyunların programına dahil edilmiştir (Aksoy, 2009).

1.4.2.4. Modern Olimpiyat Oyunları

Modern olimpiyatların kökeninde oyunlara daha çok katılım yatmaktadır. Antik Olimpiyat Oyunları yalnızca Antik Yunanistan'da organize edilirken Modern Olimpiyat Oyunları diğer ülkelerden sporcuların katılımlarıyla farklı devlet ve şehirlerde yapılmaya başlanılmıştır. 18 yy. sonlarında yaz olimpiyat oyunlarına yeniden hayat veren Baron de Coubertin'dir. Olimpiyatlar Coubertin'e göre "evrensel bir bakış, kardeşlik ve barış" gibi vazgeçilmez değerlerin toplum algısında daha fazla yer edinmesini sağlayacaktır.

Bunun da manası organizasyonun gerçekleştirileceği şehirlerde ve ülkelerde yeni kültürel ve fiziksel bir yenilenmeye yol açmasına sebep olmasına vesile olacak olmasıdır. Coubertin'e göre olimpiyat organizasyonunun gerçekleşeceği şehirlerin ve devletlerin sporcusuyla, edebiyatıyla, sanatıyla, felsefesiyle kaynaşp yeni bir şehir ve devlet hedefini görmektir (Smart, 2018).

Modern Olimpiyat Oyunları'nın ilki 1896'da Yunanistan'ın başkenti olan Atina'da organize edilmiştir (Ramon, 2018). Modern Olimpiyatlar da Antik olimpiyatları gibi sonraki zamanlarda dört yılda bir yapılarak büyüdü ve oyunların kendi şehir veya ülkesinde yapılması için sıraya girdiği organizasyon haline gelmiştir. Antik Olimpiyatlarda olduğu gibi başlangıçta Modern Olimpiyat Oyunları'na kadın sporcuların katılımı engellenmiştir.

Zamanla gelişen bu organizasyonda sporcuların katılımı %30'u bulana kadar kadın sporcuların katılımının yasaklanması devam devam etti. Sporcu katılımcıların çoğalması ile madalya sayısı da çoğaltılmıştır. 1896'da verilen madalya sayısı 122 iken, 1996 yılında yapılan olimpiyatlarda ise 841 madalya için sporcular mücadele etmişlerdir (Clarke, 2000).

Modern Olimpiyat Oyunları'na ülkeler değil şehirler ev sahipliği yapmaktadır. Olimpiyat oyunları iki hafta boyunca devam ederek gerçekleşmektedir. Atina'da gerçekleştirilen ilk Modern Olimpiyatlarda atletizm, yüzme, jimnastik, kürek çekme, bisiklet spor dallarında yarışmalar yapılmış ve maraton koşusu en çok ilgi gören yarışma olmuştur. Modern Olimpiyatlar organize edilmeye başlanıldığı yıldan beri I. ve II. Dünya Savaşları nedeniyle üç kez yapılamamıştır (Sezer, 2014).

1.4.2.4.1. Modern Olimpiyat Oyunlarının Amaçları

Modern Olimpiyatlar insanların hedeflerini ve mücadelesini simgeler. Olimpiyatları dünya barışının simgesi olarak gören Coubertin, insanlar arasındaki düşmanlıkların sportif mücadele ruhuyla azaltılabileceğini savunuyordu (Espy, 1990'dan aktaran: Özdilek ve ark.,2003).

Modern Olimpiyat Oyunları'nın yapılmasındaki bazı hedefler şunlardır:

- Sporun yapılma maksadı, insanların fiziksel ve psikolojik gelişimine etkisi olduğunu gösterebilmek.
- Barışçıl bir evren için, insanların sporla diğer insanları anlamalarını ve arkadaş olmalarını sağlamak.
- Kùltürler arası olumlu ortam oluşturabilmek ve geliştirmek amacıyla olimpizm anlayışını ve hedefini dünyaya yaymaya çalışmak.
- Dünyanın her yerindeki sporcu gençliğini, olimpiyat oyunları denilen bu görsel spor şöleninde birleştirebilmek olarak sıralanabilir (TMOK, 2022).

1.4.2.4.2. Modern Olimpiyat Oyunlarının Temel İlkeleri

Olimpizm felsefesi, insanların bedenine, aklına ve duygularına ait özellikleri birleştirip bütünleştirir. Olimpizm felsefesi, sporu eğitim ve kültürle kaynaştırıp bütünleştirir. Yarışmalardaki mücadele ruhunu ve değerlerini evrensel ahlak kurallarına göre saygı ve sevginin oluşturduğu mutluluğa göre yeni bir hayat felsefesi oluşturur.

Olimpizm 'in gayesi; sporun, bütün zamanında olimpizm felsefesine uyumlu sporcu gelişimine hizmet etmesini sağlamak ve bu hedefle sporcuların saygınlığını koruyan, barışçıl bir toplumun oluşturulmasında özendirici rol oynamaktır. Olimpik hareket, bu gayeye ulaşabilmek adına bütün şartların imkan verdiği ölçüde yalnız veya diğer örgütlerle uyum içinde barışı yaymaya yönelik faaliyetlerde bulunur.

Olimpik hareketin gayesi, dünya barışına fayda sağlamak adına, insanlığı bir bütün olarak ahlaki değerlere bağlılıkla, dayanışmayı ve Fair Play felsefesini özümseyerek olimpiyat ruhuyla ve sporla eğitmeyi amaçlamaktadır. Olimpik hareketin beş halkayla simgelenmesi ve her halkanın ayrı kıtayı temsil etmesi küresel ve daimidir. Bütün ülkelerden gelen sporcuları ve kabileleri etkili spor şöenleriyle olimpik yarışmalarla doruk noktasına ulaştırmayı hedeflemektedir (TMOK, 2022).

Olimpiyat oyunlarının gayelerinin gerçekleştirilebilmesi için yapılan Olimpik Antlaşmayla beraber hedeflenen ilkelerden bazıları şunlardır:

- Olimpizm beden, iradenin, zihin ve düşüncenin bütün özelliklerini, dengeli olarak birleştiren ve geliştiren bir hayat felsefesidir.
- Olimpizm, gayretli olmanın zevkini anlatan, örnek hareketlerde bulunmasının eğitsel kıymetini tanımlayan, uluslararası etnik prensiplere saygılı olmanın yararını benimseyen bir yaşama tarzını yaratmaya çalışan bir hayat felsefesidir.
- Barış ve sükunet içinde yaşayacak ve insan onurunun korunduğu bir toplumun oluşmasını teşvik etmek, insanların uyumlu gelişmelerini sağlamak gayesiyle sporu her konuda insanlığın hizmetine sunmak olimpizmin temel amacıdır.
- Olimpik hareket, IOC'nin yüksek otoritesi altında ve Olimpik Antlaşma çerçevesi dahilinde yönlendirmeyi kabul eden teşekkülleri, sporcuları ve diğer şahısları bünyesinde toplar.
- Olimpik Antlaşma, IOC tarafından kabul edilen temel ilkeleri, kuralları ve uygulama metinlerini, sistematik biçimde derleyen bir kural kitabıdır. Olimpik Antlaşma, olimpik hareketin organize oluş şeklini ve olimpiyat oyunlarını düzenleme şartlarını tanzim eder.
- Olimpik harekete ait olmanın şartı, IOC tarafından kabul edilmiş olmaktır.
- Fair-Play, dayanışma, arkadaşlık, karşılıklı anlayış içeren bir olimpik düşünce içinde ve hiçbir ayrıcalık tanımadan spor yaptırarak gençliği eğitmek ve bu sayede daha iyi, müreffeh, sulh ve sükunun hakim olduğu bir dünya yaratmak olimpik hareketin amacıdır.
- Olimpik hareketin faaliyeti sürekli ve evrenseldir. Sporun en büyük festivali olan olimpiyat oyunlarında, dünya sporcularını bir araya toplar ve olimpik hareketi en üst düzeye çıkarır (TMOK, 2022).

1.5. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) (International Olympic Committee)

IOC Coubertin liderliğinde 23 Haziran 1894'te kurulmuş ve olimpiyatların organizasyonunu sağlayan komitedir. M. Ö. 776 ile 396 tarihleri arasında Antik Olimpiyatları'nın tekrar yapılması hedefiyle oluşturulan komite, 1894'te Sorbonne Üniversitesi'nde yapılan kongreyle kurulmuştur. Kongrede 37 spor kurumunu temsil eden 78 kişi ve 9 devletten 20 üyenin bulunduğu 2000'i aşkın bir davetli bulunmuştur. "International Athletic Congress" adlı kongrede, olimpiyatlarla alakalı başlıklar ve amatörlük kelimesinin anlamı ve uygulanması açıklanmıştır. IOC, Uluslararası Spor Federasyonları'yla birlikte olimpik hareketlerin fikri ve fiili önderliğini yürütmektedir. Uluslararası hukuka uygun, tüzel kişiliğe sahip organizasyon olan IOC'nin ana merkezi İsviçre'nin Lozan şehrinde yer almaktadır. IOC'nin resmi dilleri Fransızca ve İngilizce'dir. IOC, Modern Yaz Olimpiyat Oyunları'yla birlikte ilk Kış Olimpiyatları'nın yapılmasına da öncülük eden komitedir (IOC, 2022).

1.6. Türkiye'nin Olimpiyat Serüveni

Türk sporcularının olimpiyatlara katılımı, 1896' da Modern Olimpiyatların başlangıcından; Osmanlı İmparatorluğu'nun çöküşüne, Cumhuriyet'in ilanına kadar geçen sürede gerçekleşmiştir. Yaklaşık 30 yıllık bir süre ki bu sürede cihan savaşı, kurtuluş savaşı ve Osmanlı Devleti'nin ayakta kalma mücadelesinden dolayı çok fazla bir rağbet gösterememiştir. Ülkede yaşayan yabancılar tarafından spor geliştirilmiş ve olimpiyat oyunlarına da kendi çabaları ile katılmışlardır. 1908 yılında, Londra Olimpiyatları'na ilk kez jimnastik branşında katılan Galatasaray Lisesi öğrencilerinden Alchemist Aleko Mulos, gayri resmi de olsa Osmanlı İmparatorluğu'nu ilk kez temsil etti. Ancak olimpik kurumsallaşma II. meşrutiyetin ilanından sonra söz konusu olabilmıştır. Barron Pierre de Coubertin, Osmanlı İmparatorluğu'ndaki Selim Sırrı (Tarcan) ile temasa geçerek Osmanlı Milli Olimpiyat Birliği'ni kurmuştur. Türkiye'de böylece olimpiyatların ilk temeli atılmıştır (Atabeyoğlu, 1997).

Uluslararası Olimpiyat Komitesi, Osmanlı Devleti'ni 1912 yılında Stockholm'de düzenlenecek olan 5. Olimpiyat Oyunları'na davet etmiştir. Selim Sırrı, bu olimpiyatlar için tüm yurt genelinde gazetelere ilan vermiş ve sporcuları olimpiyatlara katılmaya çağırmıştır. Ancak, devletin mali zorlukları ve savaş halinde olması ve ekonomik geri kalmışlık nedeniyle olimpiyatlar için maddi destek

çıkarılamamış ve sporcuların masraflarını kendilerinin karşılamaları istenmiştir. Bu sebepten çok da ilgi görmemiştir. Vahram Papazyan ve Mıgırdiç Mıgıryan adında sadece iki Ermeni kökenli sporcu başvurmuş ve bu iki sporcu Osmanlı Ulusal Olimpiyat Komitesi ve Selim Sırrı Bey'in destekleriyle İsveç Stockholm'deki olimpiyatlarda Osmanlı Devleti'ni temsil etmişlerdir (San, 1985'ten aktaran: Çelik, 2020).

Haziran 1921'de Lozan'da düzenlenen Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nde, sözde 1. Dünya Savaşı'na yol açtıkları sebebi ile olimpiyatlardan çıkarılan Türkiye, Bulgaristan ve Macaristan'ın, yeniden komiteye dâhil edilmesi görüşülmüştür. Pierre de Coubertin Türkiye'nin henüz barış anlaşmasını (1923 Lozan) imzalamamış olmasına rağmen, Türkiye'nin uluslararası spor ailesine dâhil edilmesi konusunda ısrarcı olmuştur. Belçikalı temsilci Baron de Laveley, Çekoslovakya temsilcisi Jiri Guth-Jorkovsky ve Lüksemburg temsilcisi Maurice Pescatore'nin reddetmesine rağmen oy çokluğuyla Türkiye yeni ismiyle olimpiyatlara kabul edilmiştir (Fişek, 1985'ten aktaran: Çelik, 2020). Coubertin, Selim Sırrı Bey'e Türkiye'nin tekrar IOC' a kabul edildiğini ve kendisinin de Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) temsilcisi olarak seçildiğini bildirmiştir (TMOK, 2022).

Böylece gelecekteki Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı tüm sporcularının olimpiyatlara katılabilmesi söz konusu olmuş ve Selim Sırrı Tarcan olimpiyatlar için çalışmalarına hız vermiştir. Osmanlı Devleti'nin olimpiyatlara katıldığını gösteren farklı kayıtlara da rastlanmıştır. Amerikan Olimpiyat Tarihçisi Bill Mallon, Osmanlı İmparatorluğundan, İstanbul, İzmir ve Selanik' şehirlerinden 27'si yabancı toplamda 39 sporcunun, 1906 Olimpiyatlarına katıldığını ve bu üç şehirden katılan sporcuları yabancı uyruklu ve Türk uyruklu sporcular olarak iki gruba ayırmıştır. İstanbul, İzmir ve Selanik'te yaşayan sporcular adı altında ayrı bir listede de göstermiştir. İstanbul'dan 13 kişi, İzmir'den 16 kişi, Selanik'ten 8 kişi ve Bergama'dan 1 kişi olarak belirtilmiştir. Osmanlı Devletinden katılan Türk sporcuların sadece atletizm, futbol ve kürek spor dallarında yarıştıklarını belirtmiştir. İzmir'den katılan ve aynı kategorilerde yer alan Rum isimli 16 sporcunun 9'u atletizm (bunlardan biri halter sporuna da katılmıştır.), ikisi jimnastik, diğerleri de atıcılık, tenis ve bisiklet yarışmalarına katılmıştır. Son bir sporcunun futbola katıldığı belirtilmiştir. Bu sporcunun o dönemde 'İzmir Karmasında' oynayamayan 12. oyuncu olduğu düşünülmektedir. Resmi kayıtlardan

alınan bilgilere göre, Osmanlı topraklarında bulunan Selanik'ten sekiz sporcu katılmış, beşi atletizmde, ikisi eskrimde ve biri jimnastikte yarışmıştır (Koryürek, 1996'dan aktaran: Çelik, 2020).

1.7. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK)

Kuruluş yönetmeliğinin 1. hususunda yer alan komitelerin gayelerini; "Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) statüsüne uygun olarak yurdumuzda amatör sporu ve spor ruhunu, olimpiyat hareketlerini geliştirmek, yaymak, korumak ve kuvvetlendirmek, araştırmalar yapmak ve yaptırmak sporculara olimpik liyakat esaslarına uygun hareket etmelerini sağlayıcı tedbirleri almaktır" şeklinde açıklamıştır (TMOK, 2022).

TMOK yönetmeliğine göre kuruluşun amaçları ve görevleri şöyledir:

- Spor felsefesini ve ruhunu oluşturmak,
- Sporun insanlara ve gençliğe ulaşmasını sağlamak,
- Olimpiyat hedefiyle spor yapma düşüncesini yaymak ve bu düşüncenin devamlılığını benimsetmek,
- Olimpiyatlarla alakalı araştırmalar yapmak,
- Özgür olan (politik, ekonomik, dinsel etkinin dışında kalan) çalışmaların devamlılığını sağlamak. TMOK'un asıl görevi Olimpik Antlaşma maddeleri ve ilkeleri ışığında olimpik hareketin ve sporun devamlılığını sağlamaktır. TMOK bu gaye ile;
- Olimpiyatlara vb. yarışmalara katılım sağlayacak milli sporcularımızın yarışlara katılabilmelerini sağlamak, kabilelerini belirlemek yönetimini yapmak ve bu gayeyle bütün ihtiyaçları karşılayıp denetimlerini sağlamak,
- Spor federasyonları arasında çıkabilecek problemleri çözmek,
- Spor federasyonlarının olimpiyat vb. yarışlara katılarını kolaylaştıracak çözümler üretmek,
- Olimpiyat vb. yarışları ülkemizde yapılması halinde ilgili kuruluşlardan maddi olanak, özel kuruluşlardan da yardım talebi sağlamak,
- Olimpizm ruhunu gerçekleştirmek gayesiyle her türlü yayını gerçekleştirip, toplantılar organize etmek,
- IOC'ye, olimpiyatların ülkemizde yapılması noktasında tekliflerde bulunmak,

- Senede bir kez “Olimpik Gün” adıyla kültür ve sanatı tanıtan etkinlikler düzenlemek,
- Oyunların IOC’yi ikna edecek tarzda ve öngördüğü kurallar dahilinde yapılacağını garanti etmek,
- Türkiye’nin spor alanındaki gelişimine yönelik eğitim vb. çalışmalar yapmak,
- Doping alanındaki çalışmaları ve düzenlemeleri denetlemek (TMOK, 2022).

1.8. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM)

Olimpik hareketlerin yayılmasını sağlamak görevi devletlerin Milli Olimpiyat Komiteleri ve Olimpik Akademileri’ne verilmiştir.

Olimpik Antlaşma’da (Bölüm 4: Kural 28) açıklandığı şekilde; “Olimpik eğitim programlarını her seviyede, okul, üniversitelerin programlarındaki beden eğitimi ve spor derslerinde uygulayarak olimpizm temel ilkelerini ve değerlerini kendi ülkelerinde yaymak ve Ulusal Olimpik Akademileri ve olimpik müzelerin kurulmasını ve olimpik hareketle bağlantılı kültürel programların gerçekleştirilmesini desteklemek” vazifesi Milli Olimpiyat Komiteleri’ne aittir (Serdaroğlu, 2002).

Bu minval üzerine TMOK Yönetmeliği’nin (2007), 1. hususunda eğitimin prensip ve vazifesi şunlardır; olimpik eğitim programlarını, bütün eğitim seviyesindeki okullarda spor eğitimiyle alakalı kuruluşlarda, olimpiyat müzelerinde ve olimpik hareketle alakalı eğitim programlarında, olimpik eğitim yapan kuruluşlardaki ulusal olimpiyat akademilerinde öğretmek, okutmak, eğitimler vererek olimpiyat ilkelerinin yaygınlaşmasını sağlamak, olimpiyatın görev ve vazifelerinin ülkelerde yaygınlaştırılmasını sağlamak için spor yönetimi eğitimine katkı sunmak (Çoknaz, 2010).

Ülkemizde elit sporcu yetiştirmek maksadıyla yatılı ve gündüzlü şekilde devlet destekli olarak TOHM ve SEM bulunmaktadır.

GSB tarafından geleceğin başarılı sporcularını yetiştirmek ve eğitimi sağlamak maksadıyla TOHM ismiyle faaliyete geçirilen projeyle gençliğin Türk sporuna önemli dereceler sağlaması planlanmıştır. Bu merkezlerde olimpiyatlarda devletimiz için yarışacak elit düzeyde yetenekli ve başarılı sporcular yetiştirmektir.

Olimpiyatlar için hazırlık yapan yetenekli ve başarılı sporcuların, belirli kurallarla seçimi yapılarak elit düzeyde eğitildiği TOHM’lar, 22 şehir (Ankara, Adana,

Afyonkarahisar, Antalya, Artvin, Amasya, Bolu, Bursa, Edirne, Erzurum, Diyarbakır, Gaziantep, İzmir, Kayseri, Kahramanmaraş, Kocaeli, Konya, Mersin, Rize, Sakarya, Samsun, Trabzon) ve olimpik spor dallarında (Atıcılık, Atletizm, Bisiklet, Boks, Buz Pateni, Jimnastik, Eskrim, Güreş, Halter, Judo, Kano, Kayak, Kürek, Tekvando, Tenis, Okçuluk, Yüzme) eğitimlerine devam eden yaklaşık 1100 sporcu TOHM projesine alınmış ve sportif performanslarının takibine devam edilmektedir.

TOHM'larda sporcuların, yeteneklerini geliştirmesi, sosyal ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi amaçlanmaktadır. Yatılı ve gündüzlü olarak sportif eğitim faaliyeti yapılan merkezlerde yetiştirilen sporcuların aldıkları eğitimlerle Türk sporunun gelişimine katkı sağlaması hedeflenmektedir. Türkiye'nin her ilinde gerçekleştirilen sporcu tarama çalışmalarıyla yetenekli sporculara ulaşmayı planlamaktadır. Olimpik Başarı Programı hedefiyle 5 değişik düzeyden oluşan sistemde en önemli süreci oluşturan TOHM ve diğer sistemler şöyle çalışır (Gençlik Spor Bakanlığı, 2022).

1. Şehirlerdeki bütün ilkokul dönemi ve öncesi öğrencilerin, uzman ekipler tarafından yapılan yetenek taramaları sonrasında Ulusal Yetenek Havuzu oluşturulması.
2. Türkiye'nin bütün illerinde ve 17 yaş altı sporcular taranıp yetenekli ve başarılı sporcuların yetenek havuzuna alınması. Sporcuların maddi ve manevi olarak desteklenip, bulundukları şehirlerde spor yaşamlarının sağlanması. Belirli kurallar ile yapılan seçmeler sonucu, TOHM' a yerleştirilmeleri.
3. Seçimi yapılan sporcuların yatılı veya gündüzlü olarak yerleştirilmelerinin sonrasında, sportif eğitimlerinin, performanslarının, sosyal ve kişisel gelişimlerinin uzman ekiplerce takibinin yapılması.
4. TOHM' da performansları gelişen ve uluslararası müsabakalarda dereceler alan sporcuların, Olimpik Havuz Sistemi'ne alınıp takibinin yapılması, bu sporculara özel olarak spor ve gelişim programları yapılarak sporcuların uluslararası müsabakalara katılımlarının sağlanması ve tecrübe elde etmelerinin sağlanması.
5. Olimpiyat oyunlarında madalya kazanma durumu olan sporculara devletimizi en güzel şekilde temsil etmelerini sağlamak, kendi spor dallarıyla alakalı yoğunlaştırılmış programlar uygulanması, geniş kapsamlı bir çalışma ortamı

sağlanması, sporcuların kariyerlerinin, sağlıklarının ve sosyal hayatlarının takiplerinin yapılması.

Niteliğinin, niceliğinin ve sporcu sayılarının zamanla artarak devam eden TOHM'ların yönetiminde müşterek ve standart bir uygulamanın oluşmasını sağlayabilmek için “Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri'nin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği” 11 Nisan 2015 tarihli ve 29323 sayılı Resmî Gazete yayımlanarak projenin uygulanması sağlanılmıştır. Bu yönetmeliğin gayesi ise; “Olimpiyat oyunlarına katılma hakkı elde etmiş veya katılma olasılığı diğer sporculara nazaran daha fazla olduğu sporcuların seçilmesi, eğitilerek mevcut performans seviyelerinin arttırılması, okul hayatlarını ve sosyal gelişimlerinde ortak ve standart bir uygulamanın sağlanması için önceden belirlenmiş yerlerde olimpik hazırlık merkezlerinin kurulmasını, sporcuların seçilmesini ve kurumun kuralları çerçevesini dikkate alarak uyması ile bu TOHM'larda görev alacak olimpik hazırlık merkezi koordinatörü, akademik danışman ve diğer görevlilerin çalışma, görev, yetki ve sorumluluklarını belirlemektir” şeklinde yürürlüğe konulmuştur. (Resmî Gazete, 2015).

TOHM'a girecek sporcuların, spor dallarıyla alakalı federasyonların ve GSB'nin koyduğu kurallar dikkate alınarak başvurular arasından seçilmektedir. Başvuru dönemi, Değerlendirme Komisyonları tarafından belirlenerek ilan edilir. Yıl içinde TOHM'a kuralları sağlayan sporcular dahil edilir ve kurallarını sağlayamayan sporcular da sistemden çıkarılır (Resmî Gazete, 2015).

GSB Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanun baz alınarak, 11 Nisan 2015 tarihli ve 29323 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan “Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği” ile TOHM'lar resmi olarak yasal koruma sürecine dahil edilmiştir (RG Tarihi: 11. 04. 2015 / RG Sayı: 29323).

Söz konusu kanunun 2. maddesi SGM'nin görevleri dahilinde fertlerimizin ve gençlerimizin fiziksel, ruhsal, ahlaki becerilerini geliştirmeyi sağlamak ve teşviklerini artırmak, spor tesislerine yönelik spor dallarına uygun antrenör, kalifiyeli spor elemanı yetiştirmek, sporcuların ve kulüplerin tescil işlemlerini yapmak ve engellilerin spor yapabilmelerini sağlayıp sporu yaygınlaştırmak gibi detaylar yer alırken, 10. maddesine baktığımızda SGM'nin iş ve işlemleri ile ilgili tüzük hazırlayıp, bu tüzük

sonucunda çok maksatlı spor tesisleri yapmak, spor tesisleriyle alakalı malzemeleri sağlamak, SGM'nin hazırladığı bütçe ve federasyon programlarını uygulamak gibi görevler kanun çerçevesinde açıklanmıştır (Spor Genel Müdürlüğü, 2018).

Türk sporunun başarısı için GSB çağının şampiyonlarını yetiştirmek gayesiyle hayata geçirilen TOHM ile sporcuların başarı sağlamasını amaçlamaktadır. TOHM'larda 2016-2020 yıllarında olimpiyatlara sporcu yetiştirip göndermeye başladığı gibi 2024 ve 2028 vs. gibi sonraki olimpiyatlarda devletimizi onurlandıracak yetenekli ve başarılı milli sporcuları yetiştirmektedir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Strateji Geliştirme Dairesi Başkanlığı çatısı altında kurulan TOHM alan koordinatörlüğünün sorumluluğundadır. Bu sorumluluk merkezde alan koordinatörlüğünde, illerde ise GSİM sorumluluğundaki TOHM il koordinatöründedir.

GSB ve YÖK arasında 24.12.2013 yılında “Gençlik ve Spor Faaliyetlerinde İş Birliği” çerçevesinde bir anlaşma imzalanmıştır. Anlaşmaya göre aktif spor kariyerine devam etmekte olan ve aynı anda Yüksek Öğretim Kurumunda öğrenci olan olimpik spor dallarındaki milli sporcular ile TOHM'lara giren üniversite öğrencileri SGM'nin hazırladığı sporcu listeleri dikkate alınarak, sporcuların bulunduğu TOHM ilindeki üniversitelerde öğrenimlerini devam etme kolaylığı sağlanması ve aynı anlaşmayla TOHM'lardan ilişkisi kesilen milli sporcu ünvanlı öğrencilerin ilk kaydını yaptığı üniversiteye dönmelerini sağlamıştır (Spor Genel Müdürlüğü, 2015).

Yine 24.12.2013 tarihli anlaşmayla ortaokul ve lise döneminde TOHM'lara giren milli sporcuların bulundukları şehirlerdeki okullara nakilleri TOHM'lar ile sağlanır. Okulları ve spor yaptıkları merkezler arasındaki ulaşımını GSİM yönetmeliğe ve anlaşmaya bağlı olarak araç kiralama sistemiyle ulaşımını sağlanır. Bu anlaşmalarla TOHM sporcularının eğitimlerine akademik, sosyal ve kişisel gelişimlerine fayda sağlamak için eğitimsel çalışmaları, araştırma yapmaları, özel dersler almaları için her türlü imkanlar sağlanılmaktadır (SGM, 2015).

TOHM'larda sporculara eğitimleri için antrenörler dışında spor psikoloğu, spor fizyoterapisti, spor diyetisyeni, spor masörü, spor masözü ve kondisyoner gibi destek personelleri imkanı oluşturulmuştur. Bu imkanların oluşturulması için de devlet 2016, 2018 ve 2022 yıllarında ihtiyacı olan bütün illere ve TOHM'lara, GSB sözleşmeli

personel alımlarında destek personeli olarak spor psikoloğu, spor fizyoterapisti, spor diyetisyeni, spor masörü, spor masözü ve kondisyoner gibi personeller almıştır.

TOHM'lardaki bütün sporcuların performanslarını ve sağlık taramalarını düzenli olarak yıl içinde Ankara'daki SESAM'da Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı'na yapıp, sporcuların performansları ve gelişimleri periyodik analizler ve testler eşliğinde sonuçları değerlendirilmektedir. Yapılan taramaların sonuçları bilimsel olarak değerlendirilip sporcuların yıllık gelişimine katkı sunmaktadır. TOHM'larda bulunan sporculara Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı'na her konuyla alakalı eğitimler verilir ve özellikle "Doping Karşı Sıfır Tolerans" politikası kapsamında sporculara bilgi aktarımı yapılmaktadır.

TOHM'larda sporcuların uluslararası ölçülerdeki teknik donanımlara sahip olmaları ve sporcuların en son geliştirilmiş spor malzemelerinden faydalanmaları, antrenman verimliliklerini artırabilmeleri için düzenli olarak malzeme alımları yapılmaktadır.

Alanında uzman yerli ve yabancı antrenörler bu merkezlerde görev yapmakta ve sporcuların olimpik düzeyde gelişmelerine imkan sağlamaktadır. Akademik danışmanlar eşliğinde bilimsel temellere göre antrenman programları uygulatarak, antrenörlere sporcuların yıllık antrenman programları doğrultusunda teorik destek ve spor dallarına özgü gelişmelerine katkı sağlayan bilgiler sunulmaktadır.

TOHM'larda bulunan sporcular için bilimsel gelişmelere göre antrenman planlaması yapılarak, sporcuların ulusal ve uluslararası yarışmalarda önceki yıllara nazaran daha fazla müsabaka ve kamlara katılımları sağlanmış, müsabaka tecrübelerini alt yaş gruplarında da artırarak derecelerinin yükselmesi durumu gözlemlenmiştir.

TOHM'lardaki sporcuların en güzel imkanlarda konaklaması, yemek, ulaşım gibi durumlardan faydalanmasına, eğitimlerine, sosyal ve kişisel gelişmelerine, uluslararası arenalarda kendilerini daha başarılı şekilde ifade edebilecek derecede yabancı dil sahibi olmaları için Gençlik Merkezleri ve Halk Eğitim Merkezleri'nde veya özel öğretmenler eşliğinde yabancı dil kurslarından faydalanmaları sağlanılmıştır.

1.8.1. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nin Kurulmasında Etkili Olan Faktörler

“Olimpik Sporcu Fabrikaları” şeklinde ifade edilen (İmamoğlu vd., 2017) TOHM’ların ülkemizde açılmasında etkili olan bazı faktörler şunlardır;

- Türkiye’de elit sporcu performansının planlanmış halde takibinin sağlandığı ve desteklendiği bir sisteme ihtiyacın olması,
- Alt yaşlarda alınan sportif derecelerin üst yaşlara aktarılması isteği,
- Sportif başarı sisteminin yalnızca antrenör ve sporcu sistemindeki çalışmalara endeksli olmaması gerektiği arzusu,
- Milli takımlar düzeyindeki kamplarda ve müsabakalarda spor fizyoterapisti, spor psikoloğu, spor diyetisyeni, spor masörü, spor masözü ve kondisyoner gibi destek personellerinin milli sporculara hizmet sağlaması arzusu,
- Sportif derecelerin artış gösterebilmesinin sebepleri arasındaki sportif performans analizleri ve ölçümleriyle alakalı yeterli uzmanlığa ulaşmak isteği,
- Sporculara erken dönemlerde fazla sportif yüklemelerin yapılmasıyla sporcuların fizyolojik ve psikolojik sebeplerden dolayı spor hayatından uzaklaşmak durumunda kalması problemlerine çözümler sunarak, sportif performans sisteminde sürekliliğin sağlanması arzusu,
- Sporcuların bilgisiz şekilde ilaç ve doping kullanımına çözüm üretme arzusu,
- Herhangi bir spor dalında yetenekli olan, sportif olarak başarılı olduğunu göstermiş olan, bulunduğu şehirde spor hayatını ileriye taşıyabilme imkanı olmayan sporcuların maddi ve manevi yetersizlikler sebebiyle sportif derecelerini üst basamaklara taşımasını ve spor yaşamındaki devamlılığını sağlayabilmesi arzusu,
- Spor federasyonlarının ve tecrübeli antrenörlerin genç sporcuların başarı düzeylerinin devamlılığını sağlayabilecek donanımlara sahip olmaları arzusu,
- Üniversite eğitim hayatını devam ettiren ve aynı zamanda spor hayatının da devamlılığını arzulayan sporcuların eğitim gördükleri şehirlerdeki kulüp ve antrenörlerle çalışmak mecburiyetinde olmalarının, diğer şehirlerdeki tecrübeli antrenörlerle çalışmalarını yapabilecekken eğitimi sebebiyle bu fırsatlardan yararlanamama durumlarına çözüm sunulmak arzusu,

- Sporcuların konaklama, antrenman salonlarına ulaşım, sağlıklı beslenme, yaşam kalitesinin artırılması, antrenman salonlarından yeterli düzeyde faydalanabilme durumları ve başarılı olduğumuz spor dallarının dışındaki olimpik spor dallarında da derecelerin elde edildiği fakat ülkemizde altyapısı düşük spor dallarının da geliştirilmesi arzusu (Kıloğlu, 2017).

1.9. Psikoloji ve Alt Dalları

Psikoloji, insanların ve hayvanların duygularını, davranışlarını ve zihinsel süreçlerini araştıran bilim dalı olarak tanımlansa dahi insanlara ve hayvanlara ait duyguların, hareketlerin, zihinsel sistemlerin farklılığı ve çok kapsamlı oluşu hem etkileyen hem de etkilenen bir işleyişe sahip olması araştırılması gereken durumları çeşitlendirmekte ve kompleks bir yapı oluşturmaktadır. Bu çerçeveden araştırıldığında psikoloji bilimi, alt alanlarına ayrılarak insanların ve hayvanların farklı yönlerini sistematik olarak araştırmaktadır (Cüceloğlu, 2009).

1.9.1. Klinik Psikoloji

İnsanların ve hayvanların duygusal, davranışsal ve zihinsel bozukluklarını klinik olarak inceleyen psikoloji biliminin alt dalıdır (Alisinanoğlu vd., 2003). Klinik psikoloji çoğunlukla psikoterapiyi kullanır ve araştırma, inceleme, öğrenme ve program geliştirme alanlarında çalışmalar yapmaktadır. Klinik psikoloji birçok devletin ruhsal sağlık alanında kendine yer bulmuştur. İnceleme ve araştırma sürecinde insanların ve hayvanların nasıl öğrendiklerini, eğitsel müdahalelerin etkinliğini, öğrenme ve sosyal süreçlerini inceler ve kendine konu edinir (Brain, 2002).

1.9.2. DeneySEL Psikoloji

DeneySEL Psikoloji; duygu ve davranışı etkileyen bütün çevresel faktörlerin koşullarını ve uyaranlarını tanımlayarak, onları farklı sistemler ve özel araçlarla ölçüp insanların ve hayvanların hangi süreçlerden ne şekilde etkilendiğini açıklayan psikoloji biliminin alt dalıdır (Cüceloğlu, 2009).

Psikoloji bilimini doğa bilimleri penceresinden inceler ve bilimsel yöntemleri kullanarak açıklamaya özen gösterir. İnsanların ve hayvanların davranışlarını belirleyen psikolojik durumların araştırılması deneySEL psikolojinin araştırma konuları

içerisinde yer alır. Deneysel psikolojinin inceleme yöntemleri psikoloji biliminin farklı alanlarında kullanılmaktadır (Edwin, 1950'den aktaran: Cüceloğlu, 2009).

1.9.3. Bilişsel Psikoloji

İnsanların düşünce, arzulama, öğrenme, konuşma, problem çözme, yargılama vb. gibi zihinsel süreçlerini bir bütün olarak araştıran psikoloji biliminin alt dallarından biridir (Edwin, 1950'den aktaran: Cüceloğlu, 2009). Bilişsel psikologlar insanların bilgiyi öğrenmelerini, kodlamalarını ve bilinç durumuna getirip kullanmalarını araştırırlar. Bilişsel psikologlar zihinsel sistemlerin araştırılabileceğine ve bu araştırmaların yapılması gerektiğini söylerler. Bilişsel sistemleri araştırmak zor görünse dahi davranışların araştırılabilir olduğuna ve bu davranışların altındaki bilişsel sistemler hakkında fikirler edinilebilir olduğunu belirtirler (Robert vd., 2001).

1.9.4. Gelişim Psikolojisi

İnsanların içinde olduğu gelişim dönemiyle o gelişim döneminde gösterdiği davranış örüntüleri arasındaki bağlantıları araştıran psikoloji biliminin alt alanıdır. İnsanların yaşları arttıkça duyularının ne şekilde değiştiğini, konuşma davranışının hangi yaş döneminde değişimler gösterdiğini ve hangi durumlardan geçtiğini kendine konu edinir. Gelişim psikolojisinin üzerinde durduğu konulardan bazıları da bebeklerin ve çocukların gösterdikleri hareketlerin hayatını devam ettikleri çevrenin etkisini inceler. Gelişim psikolojisi insanların gelişimleriyle birlikte yaşlılık dönemini de bir bütün olarak araştırır (Bacanlı, 2000).

1.9.5. Sosyal Psikoloji

Çevresel düzenin insanların hayatında ne tür etkiye sebep olduğunu inceleyen psikoloji biliminin alt alanıdır. Sosyal psikoloji araştırmalarında psikologlar ve sosyologlar birlikte çalışırlar. Fakat sosyal psikologlar hem insan hem de grupla inceleme yaparlar. Benzerlikler göstermesine karşın her iki alanında maksatları, yaklaşımları, sistemleri, yöntemleri ve kavramları farklılık gösterir (Cüceloğlu, 2009).

1.9.6. Spor Psikolojisi

Psikolojinin diğer bir alt alanı olan spor psikolojisi ise sporcuların duygularını, davranışlarını ve zihinsel süreçlerini tüm ayrıntılarıyla neden-sonuç ilişkisi içinde

araştıran ve farklı psikolojik yöntemlerle (Motivasyon, odaklanma, imgeleme tekniğiyle hareketleri zihinde hayal ederek harekete geçirmek, stresle ve kaygıyla baş edebilmek ve hedef belirleme, pozitif düşünme biçimine sahip olabilme ve sporcuların performanslarında süreklilik sağlamak, sinirlerine hakim olması, sporcuların kendine güvenme duygusunu, insanlar ve çevresiyle iletişim kurmasını, sakatlık veya yaralanmaların üstesinden gelmesini, bireysel veya takımsal sorumluluklara hazır olmasını) sporcuların ve spor elemanlarının başarılarını artırmaya çalışan psikoloji biliminin alt alanıdır (Koruç, 1998'den aktaran: Öztürk, 2012).

Spor psikolojisi, Amerikan Psikologlar Birliği tarafından "spor, egzersiz ve diğer fiziksel etkinliklere katılım ve performans ile ilişkili psikolojik faktörlerin bilimsel olarak ele alınması" şeklinde tanımlanmıştır. Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğu tanımına göre "spor, egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen ve katılımdan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ile elde edilen bilgilerin günlük yaşam ortamlarına uygulanması" biçiminde açıklanmıştır. Avrupa Spor Psikologları Federasyonu'nun tanımına göre spor psikolojisi "birey veya grupların şahsi katılımlarından oluşan psikolojik temeller, süreç ve sporla ilişkili etkinliklerin psikolojik düzenlenmelerinin sonucunun incelenmesidir" şeklindedir. "Spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir." (Gill, 1986'dan aktaran: Akılveren, 2017). "Spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir." (Morgan, 1989'dan aktaran: Akılveren, 2017). "Çeşitli spor dallarında ve farklı spor alanlarında gerçekleştirilen psikoloji bilimidir." (Melllieu vd., 2009'dan aktaran: Akılveren, 2017).

Spor psikolojisiyle alakalı tanımlar, kitaplar, derlemeler, makaleler ve araştırmalar incelendiğinde spor psikolojisinin spor bilimlerinin veya psikolojinin bir alt dalı alanı olarak iki farklı bakış açısından ele alındığını söylemek mümkündür. Spor psikolojisiyle alakalı bu iki farklı bakış açısı araştırmacıların çalışma alanı belirlemesi için önemlidir. Spor psikolojisi; psikolojinin bir alt dalı olarak ele alındığında spor ve fiziksel aktivite, psikoloji kuramlarının anlaşılması ve psikoloji ilkelerinin test edilmesi çalışma alanı olarak kabul edilirken, spor biliminin bir alt dalı olarak ele alındığında çalışma alanı spor ortamındaki davranışları betimleme, açıklama ve yordama olarak belirlenecektir (Aşçı ve Kirazcı, 2011).

1.10. Spor ve Psikoloji İlişkisi

Spor, uluslararası kuralları ve ölçüleri bulunan, müsabaka üzerine kurulan oyun sistemi şeklinde tanımlanmaktadır (Weinberg vd., 2015). Spor, ekonomik getirisiyle hem yatırımcıların hem de devletlerin önemli bir kazanç kaynağı olmaya devam etmektedir. Sporu hem takip eden hem profesyonel olarak yapan hem de sağlık için sürdüren yatırımcıların, sanayicinin ve medyanın gücünü alarak ekonomik olarak bir hareketlilik oluşturmuştur (Ekenci, vd., 2002).

Spor, 1900’lerde bilim uzmanlarının da çalışma konularının içinde yer almaya başlamıştır. Norman Triplett’in dinamogenesis konularındaki araştırmalarının birçoğu spor psikolojisi konuları içinde kendine yer edinmeye başlamıştır. İleriki zamanlarda akademik niteliği yönünden değer kazanmış ve yeni ortaya çıkan bilim dalları içinde kendine yer bularak sporun vazgeçilmez konularından biri haline gelmiştir. Zamanla sporun yapılış nedeni değişikliğe uğramıştır. Bu değişim rüzgârı egzersiz ve performans hedeflerinde ayrışmaya neden olmuştur. Egzersiz, kendi içerisinde mücadeleyi barındırırken rekor yapma gibi bir maksat görülmez ve uluslararası kurallara ve ölçülere bağlı olmayan, sağlıklı yaşam için yapılan fiziksel aktiviteler şeklinde tanımlanmıştır. Performans için yapılan spor aktiviteleri ise özellikle IOC 1896 yılından itibaren kullanmaya başlamış olduğu “daha hızlı, daha kuvvetli ve daha yükseğe” sloganının izinde hızla ekonomik ve sosyal bir durum elde ederek mücadeleyi çok üst seviyelere çıkarmıştır (Watt vd., 1998; Murphy vd., 2002; Munroe vd., 2000’den aktaran: Cumming ve Ramsey, 2008).

Bu süreçte spor psikolojisi alanı da ilk zamanlarında spor psikolojisi ismini telaffuz ederken, 1980’li yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi ismini telaffuz etmeye başlamıştır. Sonrasında ise spor ve egzersiz psikolojisi adıyla iki farklı alanda araştırmalarına devam etmiştir (Öztürk, 2002)

APA bu kompleks tanımlamalardan yola çıkarak 1996 tarihinde bu kompleks yapıya son vererek iki farklı alanı tanımlamıştır. Spor psikolojisi, “psikolojinin ilke ve kurallarının spor ortamına uygulanmasıdır.” Egzersiz psikolojisi ise “insanların egzersizlere katılma, devam etme ya da egzersizleri bırakma nedenlerini sorgulama alanı olarak kabul etmektedir.” (APA, 1999’dan aktaran: Geneşke, 2020).

Psikoloji biliminin kendine ait psikoterapi ve müdahale teknikleri vardır. Spor psikolojisi de 1979 tarihinden itibaren kendine ait psikoterapi kuramları ve müdahale yöntemleri kullanmaya başlamıştır (Brewer, 2009).

Bu bilim dalı, sporcuların maksimum güce ulaşabilmeleri için sporcuya psikolojik destek sağlayarak, zihinde canlandırma vb. gibi programları geliştirerek, spor psikolojisiyle bağlantılı birçok konu üzerinde çalışır (Brewer, 2009).

1.10.1. Spor Psikolojisinin Sporcu Performanslarına Etkileri

1. Sporcuların konsantrasyon ve odaklanmalarının geliştirilmesine katkı sağlar.
2. Sporcuların özgüvenlerinin geliştirilmesine katkı sağlar.
3. Sporcuların karşılaşılabileceği problemlerle mücadele etmesine katkı sağlar.
4. Sporcunun yetenek ve becerileri doğrultusunda yapabileceği spor dallarının doğru şekilde belirlenmesine katkı sağlar.
5. Sporcunun kulübü ve takımı içindeki adaptasyonunun ve iletişimin daha verimli olmasını sağlar.
6. Sporcunun yüksek performans gösterebilme motivasyon düzeyini artırır.
7. Sporcunun yaralanma ve sakatlanma durumları sonrasında rehabilitasyon süreciyle sakatlık süresinin minimum düzeyde olmasına katkı sağlar.
8. Sporcunun yaptığı spor dalına ve yapacağı müsabakalara özel taktikler, müsabaka üzerinde plan ve programlar geliştirir (Karagözoğlu vd., 1997).
9. Sporcunun konsantrasyon yeteneğini ve bu yeteneği uzun süreli devam ettirebilmesine katkı sağlar. Ayrıca bozulan konsantrasyonu minimum sürede toparlayabilme becerisini geliştirir.
10. Sporcunun stresle baş edebilme becerisi kazandırılmasına yardımcı olur.
11. Özgüveni düşük ve kaygıyla yarışmalara hazırlanan sporcuların kendine güvenme duygusunu geliştirir.
12. Sporcunun öfke ve sinirlerini kontrol edebilme becerisi kazandırır.
13. Sporcuya pozitif düşünme becerisi kazandırır.
14. Sporcuların gelişimlerini sağlayan spor elamanlarının yeni teknik ve taktik becerisi geliştirmesini ve öğrenmesini sağlar.
15. Sporcuların doğru hedefler belirleyebilmesini ve bu hedeflere ulaşması için gerekli beceriler kazanmasını sağlar.

16. Sporcuların karşısına çıkan engeller ve yapılan yanlışlar sonrasında mücadele edebilme becerisini oluşturur (Anshell, 2011).

Spor psikolojisi; sporcuların performanslarını artırmaya yönelik çalışmalar yapar. Antrenman zamanlarında ve müsabakaya hazırlık süreçlerinde sporcuya uygulanabilecek motivasyonel teknikleri, konsantrasyonu ve odaklanma çalışmaları gibi sportif performans maksimum düzeye çıkarmaya yönelik konuları araştırır ve inceler (Anshell, 2011).

Sportif performansa engel olan psikolojik faktörlerin yok edilmesine yönelik çalışmalar yapar. Sporcunun maksimum performansını sergilemesini engelleyen stres, korku, kaygı, endişe gibi duygusal etmenlerin incelenmesini ve sporcuların bu gibi durumlar ile baş edebilme becerileri kazanması için ihtiyaç duyulan yöntemlerin öğretilmesidir (Loehr, 1986'dan aktaran: Kabuk, 2008).

1.11. Performans ve Spor İlişkisi

İnsanlar yalnızca bedensel veya fizyolojik değil, psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere de sahip organizmadır. Spor alanlarında sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak gösterdikleri hareketler, sporcunun sportif performansı ile ilişki içerisinde olduğunu gösterir. Sporcu tanımının detayları araştırıldığında “performans” kavramıyla ilk başta karşılaşabiliriz.

Genel olarak performans kavramı, bireylere verilen görevleri bireylerin yerine getirmesi sürecinde, sahip olduğu bütün donanımlarını ve yeteneklerini, başarılı şekilde kullanabilmesi becerisi ve sahip olduğu maksimum güce ulaştıracak şekilde kullanması durumudur. Maksimum performans, kişilerin sahip olduğu beceri ve yeteneğine değil, harcadığı gücün fazlalığına bağlı olma durumudur (Başer, 1996'dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022).

Sportif performans tanımı, farklı disiplinler tarafından farklı durumlarda tanımlanmış ve açıklanmıştır. Sportif uygulamalarda ise kazanılan en üst başarılar, yarışma sonuçları ve rekorlarını ifade etmiştir. Spor psikolojisi yazınında ise ortaya konulan bir davranışı başarılı şekilde sonuçlandırmak ve spor dallarına özgü duygusal, bilişsel ve motorik özelliklerin en yüksek düzeyde ortaya konulması şeklinde tanımlanmaktadır. Sportif performans olgusu, ulaşılması istenilen mevcut konum arasındaki devamlı karşılaştırmalar bütünüdür. Antrenman bilimi tarafından

incelendiğinde ise sportif performans, bireysel ya da takımsal olarak istenilen hedefe yönelik bir faaliyet bütünlüğüdür (Koruç, 1999'dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022).

Bilim uzmanları sporcuların sportif performansını değişik bakış açılarıyla tanımlamışlardır. Sportif olarak sporcuların performansı, psikolojik, ruhsal ve sosyal özelliklerle birlikte bedensel ve fizyolojik yeterliliktir (Güvel vd., 1996'dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022). Müsabakalarda yüksek performansa ulaşmak için psikolojik motivasyonun sağlanması gerekli, kesin ve nettir. Motivasyon olgusu; bir amaca yönelik doğru hareketi başlatan, yönlendiren ve davranışın devamlılığını, yoğunluğunu belirleyen içsel veya dışsal kuvvet olarak tanımlanmıştır (Konter, 1995'dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022).

1.11.1. Sporda Performans

Performans; Sporcunun bedensel, fizyolojik, motorik ve psikososyal bileşenlerinin tamamını ortaya çıkardığı maksimum kuvvetidir (Kuru, 2000).

Başka bir tanımlamada ise performans, müsabaka veya mücadele sırasında göreceli olarak bir anda sonuca etki eden faktörlerin bütünü olarak değerlendirilmesidir (Bayraktar ve ark, 2004).

Sportif performans, bir aktivitenin yapılması için ortaya çıkarılan uğraşların tamamı şeklinde tanımlanır. Sportif performans bütün pozitif durumların yanında ve bütün negatif durumlara rağmen ortaya çıkan, sporcunun performans üretebilme yeteneği, üretim kapasitesi olarak açıklanır (Bayraktar ve Kurtoglu, 2004).

Yarışmaların sonuçları üzerine yapılan değerlendirmelerde, sporcuların yarışma öncesi ve yarışma anındaki duygusu, düşüncesi, davranışları, fiziksel duyuları ve spor ortamında gerçekleşen olaylar ve sporcuların bütün bu olaylara yüklediği anlamlar genellikle dışarıda bırakılmaktadır. Sporcuların, yarışmalarda yalnızca bedensel değil, zihinsel ve duygusal olarak da mücadele ettiğini ve sportif performansını nasıl sergilediğini zihinde tutmak, sporcuların performanslarını daha doğru şekilde değerlendirilmesini sağlayacaktır.

Açıklanan bu durumlar, sporcuların göstereceği sportif performansı etkileyen durumlardır. Bu durumları kabul etmemek, süreçten uzaklaşıp, sportif performans doğru veya yanlış olarak değerlendirilmesine sebep olur. Fakat sportif performans, sporcuların yaşadığı duygular, zihninden geçirdiği düşünceler, yaşadığı fizyolojik uyarılmalar, bulunduğu sosyal ve fiziksel ortam bütünlüğüyle daha güzel kavranabilir.

Çağımız spor elamanları, sportif performansa ulaşabilmek için, spor bilimlerinin önemli rol oynadığının farkındadırlar. Biyomekanik, egzersiz fizyolojisi, beslenme, antrenman bilimi ve spor psikolojisi konuları; sportif performansı geliştirmek için hem antrenörlere hem de sporculara önemli bilgiler sunmaktadır.

Performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu, müsabaka öncesi büyük bir kaygıyla karşılaşır. Çünkü, müsabaka sadece fizyolojik bir zorlanma olmayıp, aynı anda, psikolojik ve toplumsal bir zorlanmadır. Sporcularda rakip korkusunun olması, favori olmanın endişesi, yarışma durumunun oluşturduğu baskı veya ekonomik bağımlılık gibi süreçler sporcuların sportif performanslarını negatif şekilde etkileyen faktörlerdir.

Bu faktörlerle başa çıkabilme becerisinde ise, spor psikolojisi etkilidir. Birçok sporcu, psikolojik faktörlerin fazla olduğu ortamlarda, meydana gelen negatif süreçleri azaltmak ve rahatlamak için kendilerine göre deneme-yanılma yoluyla bazı yöntemler geliştirirler. Böylece kendilerini psikolojik olarak güvende olmanın yollarını araştırırlar. Bazıları müsabakadan önce kendilerine şans getirdiğini ve uğurlu olduğunu düşündükleri totemler geliştirirken, bazıları da hep aynı yiyecekleri almayı, aynı renkleri kullanmayı veya aynı spor malzemesi kullanmayı rutin davranış haline getirirler. Bu alışkanlıklardan birinin gerçekleştirilmemesi, sporcunun güvenini negatif olarak etkilemesine ve kötü performans göstereceğine, inandırıcı yeterli neden olabilmektedir.

Günümüzde, insanların sağlıklı ve verimli olmasını etkileyen süreçler arasında, psikolojik faktörler artarak devam eder. İnsan organizmasında bulunan ruhsal faktörler, kesintisiz olarak fizyolojik süreçleri etkilemektedir. Bu sebeple, performansı etkileyen psikolojik faktörlerin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, sinir sistemini ve özelliklerinin çok iyi anlaşılması gereklidir. Hareketlerin ve sportif becerin devamlılığı, kas ve iskelet sistemiyle sinir sisteminin uyumlu şekilde çalışmasına bağlıdır. Bütün psikolojik süreçler, sinir sistemi içinde meydana geldiğinden, başarılı bir performans elde edilmesinde sinir sisteminin rolü fazladır.

Sportif faaliyetlere katılan sporcular aşırı fizyolojik ve psikolojik yüklenmelerle karşılaşır. Bu yüklenmelerin etkilerini azaltabilmek için, yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Ama yapılan antrenmanlarda ağırlık genellikle kondisyon, teknik ve taktik antrenmanlarına

verilmekte ve bu nedenle sporda başarıya ulaşmanın psikolojik sebepleri çoğu zaman ihmal edilmektedir.

Sporcular sportif performanslarını değerlendirirken antrenörleriyle arasında zaman zaman farklılıklar ortaya çıkar. Butler'a göre sporcular performanslarını iç dünyalarında değerlendirip (içsel izleme) zayıf performanslarını kendi dışlarındaki nedenlere (dışsal) bağlarlarken, antrenörleri durumu dıştan izleyip zayıf performansı, sporcularla ilgili içsel nedenlere bağlama eğilimi gösterirler.

Performansın değerlendirilmesinde farkların ortaya çıktığı bu gibi durumlarda performans profili çıkarma yaklaşımına ihtiyaç vardır. Bu yaklaşım ilk Butler ve Hardy tarafından savunulmuş, Jones tarafından geliştirilmiştir. Performans profilinin çıkarılması antrenman plan ve programlarının oluşturulmasında ve uygulanmasında, sporcuların fizyolojik ve psikolojik özelliklerinin belirlenmesi ve geliştirilmesinde, daha etkili bir duruma getirecektir. Performans profili çıkarma yaklaşımı sporcuların antrenman programına bağlanmalarında, adanmalarında ve sorumluluklarını yerine getirmelerinde de çok önemli bir etkiye sahip gözükmemektedir (Weinberg, 2011)

1.11.2. Sporda Psikolojik Performans

Sporda psikolojik performans; günümüzde spor araştırmacılarının üzerinde önemle durduğu konuların başında gelmektedir. Psikoloji biliminin psikolojik performans üzerine olan etkilerini incelemek, sporcuların performanslarındaki düşüş sebeplerini ve yüksek performanslarını korumalarını sağlamak ve standart performanslarını zorlamaları için ihtiyaç duyulan bir durum haline gelmiştir. Spor kulüpleri dahi kulüp çatısı altında spor psikoloğu, psikolojik performans antrenörü ve diğer psikolojik danışma personeli bulundurma yollarına başvurmuşlardır. Sporda psikolojik performansın azalması, dalgalanmaları veya performans artırılması çabaları yalnızca fiziksel parametrelerle kalmayıp, soyut kavramları barındıran psikolojik çalışmalarla desteklenilmeye başlanılmıştır Sporda psikolojik performans kavramı sportif performansın artırımında ve desteklenmesinde fiziksel performans kadar yer edinmeye doğru ilerlemektedir (Aydoğan ve Konaş, 2022).

“Sportif Performans” kavramı pek çok disiplin tarafından farklı biçimlerde tanımlanmış ve “herhangi bir aktivitenin gerçekleştirildiği sırada, o fiziksel aktivitenin gerçekleştirilebilmesi için ihtiyaç duyulan biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik verim performansı olarak tanımlanmaktadır. Bu verimin yarışmaya nasıl yansıtılabildiği

de performans seviyesi hakkında bilgi sağlamaktadır” (Günay ve Yüce, 2006). Bireyler veya takımlar en üst düzeyde sportif başarıyı, performans belirleyici unsurların uyumlu biçimde gelişmesiyle yakalayabilmektedir. Uzun vadeli antrenman sürecinde sportif performans; antrenmanın kapsamı, yöntemi, amacı ve diğer çeşitli faktörlere bağlı olarak gelişmektedir (Voracek vd., 2006).

Dolayısıyla yapılan araştırmalarda sportif performans düzeyinin belirlenmesinde psikolojik performans bileşenlerini belirleyen ve etkileyen tüm faktörlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. Sportif anlamda performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu, yarışma öncesi stres ve psikolojik baskı ile karşı karşıyadır. Çünkü müsabaka artık yalnızca bedensel bir zorlanma değil, aynı zamanda, psikolojik ve zihinsel bir zorlanmadır (Başer, 1986’ dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022). Rakip korkusunun bulunması, favori olmanın baskısı, müsabaka kaygısının meydana getirdiği sıkıntı veya ekonomik beklenti gibi nedenler sporcunun performansını olumsuz etkileyen durumlardır (Hahn, 1989’ dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022). Bu durumlarla başa çıkmada, “Spor Psikolojisi” gerçeği devreye girer. Spor psikolojisinin performans artırımında öneminin belirlendiği kavram ise günümüz literatüründe sıkça karşımıza çıkmaya başlayan “Sporda Psikolojik Performans” kavramıdır. Sportif başarının önemli ögesi olarak kabul ettiğimiz “Sporda Psikolojik Performans” olgusu; üst düzey sportif performansa ulaşmak için sporcu ve antrenörler açısından dikkat edilmesi gereken yeni bir alandır. (Bayraktar ve Kurtoğlu (2009), bu noktada sporda psikolojik performansın öneminin farkında olmanın, sporda optimal performansı yakalayabilmek için teknik ve taktik çalışmalarla birlikte sporcuların performansını en üst noktaya ulaştırabilecek hazırlıkları da kapsadığını belirtmişlerdir.

Yapılan bilimsel araştırmaların bazılarında psikolojik performans antrenmanlarının sporcuların performansına ve gündelik yaşamlarındaki birçok sosyal ve psikolojik parametrelere katkısının olduğu görülmüştür. Sporculara uygulanan psikolojik performans antrenmanlarının etkilerini ve faydalarını görebilmenin geçerli yollarından biri sporcunun katıldığı antrenmanlarda ve yarışmalarda yüz yüze geldiği psikolojik etmenlere karşı uygulamaya koyduğu psikolojik performans hedeflerinin belirlenmesidir (Burton ve Raedeke, 2008).

Bilimsel olarak sporcuların psikolojik performans hedeflerini belirleme uğraşları Loehr’un 1986 tarihinde geliştirmiş olduğu Psikolojik Performans ölçeğiyle

başlamıştır. Psikolojik performans ölçeği sporcuların psikolojik performans becerilerini anlama yeteneğini ve sporcuların bu psikolojik performans antrenman becerileriyle alakalı algılarını geliştirmek için geliştirilmiştir. Psikolojik performans ölçeği, özgüven, olumsuz enerji, konsantrasyon, zihinde canlandırma, motivasyon düzeyi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarını içermektedir.

Sonrasında Mahoney ve diğ. (1987), zamanımıza kadar birçok kez kullanılmış olan Sporda Psikolojik Beceri ölçeğini geliştirmişlerdir. Başarılı sporcuların performanslarıyla alakalı psikolojik becerileri belirleme ve araştırma gayesi olan bu ölçek 51 adet doğru-yanlış şeklindeki sorulardan oluşmaktadır. Bu sorular farklı gruplardaki sporcuların psikolojik performans becerileri süreçlerindeki değişimleri ortaya koymayı hedeflemiştir. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde yapılan istatistiksel analizler sonucu anketin son hali 45 madde ve 6 alt boyuttan oluşmuştur. Bunlar, kaygı kontrolü, güven, konsantrasyon, motivasyon, takım bütünlüğü (önemi) ve zihinsel hazırlıktır. 5’li likert ölçeğine göre puanlanan bu ölçeğin, cinsiyet farklılıklarını belirlemede ve ayırmada başarılı olduğu saptanmıştır (White, 1993’ dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022). Bununla birlikte, konu ile ilgilenen diğer bilim adamlarının çok düşük iç tutarlılık kat sayılarına sahip olmaları, faktör yapılarının geçerli bulunamaması (Tamamen ve Murphy, 1990’ dan aktaran: Kaya ve Tabuk, 2022). ve doğrulama faktör analizi sonuçlarının istenilen düzeyde olmaması gibi önemli istatistiksel sorunlarla karşılaşmıştır.

Psikolojik performans becerilerini kullanma planını belirlemeye çalışan diğer bir ölçek Sporda Başa Çıkma Envanteri’dir. Ölçeğin gelişim süreci 1990 tarihinde başlamış olup bilinen son haline 1995 tarihinde ulaşmıştır. Sporda Başa Çıkma Envanteri gelişimi sürecinde 42 soru, 8 alt boyuttan oluşturulmuş ve zaman içinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda 7 alt boyut ve 28 soru olacak şekilde güncellenmiştir. Sporcuların performanslarını koruma ve geliştirme sürecinde kullandıkları psikolojik becerilerin incelenmesini amaçlayan bu ölçekte, baskı altında performansı hedef belirleme, zihinsel hazırlık, konsantrasyon, güven ve başarıma motivasyonu, koçluk becerisi, kaygıdan uzaklaşma ve zorlukla başa çıkma alt boyutları bulunmaktadır. Bu zamana kadar geliştirilmiş bütün ölçeklerden istatistiksel açıdan daha geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşılmıştır. Fakat bu ölçekle ve sahip olduğu değerlerle ilgili önemli sorunlardan birincisi doğrulayıcı faktör analizi ve

açıklayıcı faktör analizi uygulamalarının aynı örneklem üzerinde yapılmış olmasıdır. İkinci önemli eleştiri de ölçeğin tüm psikolojik becerileri genel olarak kapsayıp sadece stres yönetimi ve onun kapsadığı sınırlı becerileri incelemesidir.

Yukarıda bahsedilen bütün ölçeklerin sahip oldukları olumlu ve olumsuz noktaların sonrasında, Thomas ve diğerleri 1999 tarihinde Performans Stratejileri Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Thomas ve arkadaşlarına göre psikolojik beceriler ve onların kullanılması durumları antrenmanlarda da var olan bir süreçtir ve bu süreç hep ihmal edilmiştir. Herhangi bir spor dalında mücadele eden bir sporcu düşünülüğünde, spor yaptığı zamanın %90'ını antrenmanlarda harcadığı düşünülürse olayın önemi bir kat daha artmaktadır. Orijinal ölçek antrenman ve müsabaka periyodu için çoğunluğu aynı olan sadece bir değişikliğin olduğu 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Aktivasyon, Otomatizasyon, Duygusal Kontrol, Hedef Belirleme, İmgeleme, Negatif Düşünce (antrenman periyodu için Dikkat Kontrolü), Kendi Kendine Konuşma ve Gevşeme alt boyutlarıdır. Ölçek toplamda 64 sorudan oluşmaktadır (Miçooğulları, 2017).

Son olarak tez çalışmamızda temel ölçüm aracı olarak kullandığımız, Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geliştirilen “Sporda Psikolojik Performansı Değerlendirme Ölçeği” 3 alt boyut ve 32 sorudan oluşan 5’li likert tipinde bir ölçek olarak alan yazına katkı sağlamaktadır.

1.12. Psikolojik Performansı Artırma Becerileri

Bazı sporcular antrenmanlarda, stresli olmayan koşullarda sergiledikleri performansla antrenörlerini yanıltabilirler. Çünkü aynı başarılı performansı müsabaka alanında sergileyemezler. Bu tarz sporcuların, yarışma alanlarında ağır stres altında baş edecek şekilde psikolojik performansı artırmaya yönelik çalışmalar yapmaları gerekir. Bu sistemle ilgili başa çıkma teknikleri geliştirilmiştir. Bu tekniklerden Goldfriend (1971)’in Sistemik Duyarsızlaştırma, Suinn ve Richarson (1971)’in Anksiyeteyi Yönetme Eğitimi, Russel ve Sipich (1973)’in İpucu Kontrollü Gevşeme, Goldfriend, Decenteceo ve Weinberg (1974)’in Sistemik Akılcı Yeniden Yapılandırılma; Meichenbaum ve Türk (1976)’in Strese karşı Eğitimde Stres Fikrinin Aşılması; Chiang-Liang ve Deney (1976)’in geliştirdikleri Uygulamalı Gevşeme teknikleri şeklinde bahsedilebilir (Öst, 1987).

Psikolojik performans becerilerinde, Strese Başısklık Kazanma Antrenmanları (Meichenbaum, 1975), Fiziksel Gevşeme (Martens, 1987), Kendi Kendine Konuşma (Burton, 1985) ve İmgeleme Tekniğı (Martens, 1987) gibi tekniklerden faydalanılır. Bunlarla birlikte, sporcuların sorunları, kişilik ve karakter yapılarından başlanılarak korku, kaygı, heyecan, stres vb. gibi durumlarla birlikte çok boyutlu olarak incelenebilir (Öst, 1987). Bu beceri tekniklerinden Uygulamalı Gevşeme Tekniğı içinde, Aşamalı Gevşeme, Kontrollü Gevşeme, Farklılaşmış Gevşeme ve Hızla Gevşeme teknikleri yer almaktadır. Bu tekniklerin amacı, mümkün olan en kısa sürede, sporcuların bütün vücudunu zihinsel olarak gözden geçirip vücudundaki gerginlikleri fark etmesine, kaslarını kontrol edebilmesine ve vücudundaki gerginliğı azaltarak gevşemiş duruma getirmesine olanak sağlamaktadır (Öst, 1987). Spor ortamında müsabaka kaygısıyla karşılaşan sporcuların, özellikle müsabaka öncesi ve müsabaka sırasındaki aşırı uyarılmışlık hali ve kaygı düzeylerinin azaltılması için kullanılan Dereceli Gevşeme bütün bedenin (somatik) gevşemesini sağlarken, Transandantal Meditasyon, Otojen Antrenman ve Hipnoz gibi bilişsel gevşeme teknikleri, bilişsel gevşeme ölçülerinde daha büyük değişiklikler yapmaktadır (Davidson ve Schwartz, 1976'dan aktaran: Sucan, 2012). Çözüm odaklı danışmanlık ve eğitim merkezlerinde psikologların spor dallarındaki sporculara performanslarını daha yükseğe taşıyabilmesi için sıklıkla kullandıkları tekniklerden bazıları şunlardır:

- İmgeleme
- Hedef Belirleme
- Kendinle İçsel Konuşma
- Uyarılmayı/Kaygıyı Kontrol Etmek
- Dikkati Kontrol Etmek
- Rutin Davranışlar
- Öfkeyi Kontrol Etmek
- Özgüven Artırma (Kızıldağ, 2007).

1.12.1. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)

İmgeleme tekniğı zihinde canlandırma, görselleştirme veya zihinsel hazırlık olarak da bilinir. Duyusal organların hepsi (beş duyu organı; görme, hissetme, duyma,

tat alma, koklama) kullanılarak yapılan uygulamanın zihinde tekrarını yapmak manasına gelir İmgeleme tekniği uygulanırken tüm duysal organlarımızı hareketlendirecek tarzda hayal ettiğimiz görsellerle herhangi bir durum karşısında sergilenecek davranış kalıbına odaklanılır ve zihinde yapılan performansın bedeninde neredeyse hiç uğraş gerektirmeden yapmasına imkân sağlanır (Tiryaki, 2000).

İmgeleme, Murpy'ye göre, dışsal uyaran yokluğunda zihinde var olan ve içsel olarak hatırlanan duygusal tecrübeler sürecidir (Gould vd., 2002). İmgeleme, beyindeki bir tecrübeyi tekrardan canlandırma duyu organlarının bütününi kullanmaktır. Suinn ise imgeleme için “Görsel-Motor-Davranış” tekniğini (VMBR) önermektedir. Yüksek performansa ulaşmak için bu basamaklar şöyledir:

1. Gevşeme antrenmanı
2. Stres yönetimi (başa çıkma)
3. Olumlu düşünce kontrolü
4. Oto-regülasyon
5. Zihinsel çalışma (VMBR)
6. Konsantrasyon
7. Enerji kontrolü

Nideffer, psikolojik becerilerle ilgili 6 haftalık bir çalışma programı önermektedir. Bunlar (Konter, 1998):

1. Hafta: Optimal uyarılma düzeyini belirleme.
2. Hafta: Rahatsız edici kaynakların belirlenmesi.
3. Hafta: Olumlu imgelerin belirlenmesi.
4. Hafta: Solunum düzenlemesini öğrenme.
5. Hafta: Olumsuz davranışı değiştirme.
6. Hafta: Zihinsel alıştırma.

1.12.2. Hedef Belirleme

Yüksek performans için kısa, orta ve uzun süreli hedef planı oluşturmak ve planı takip ediyor olmak önemlidir. Hedefler önceden belirlenirse dikkat ve konsantrasyon etkili bir şekilde kullanılabilir ve yarışmalarda alınan derece grafiği de buna bağlı olarak değişim gösterir. Hedefler net, gözlenebilir, ölçülebilir, pozitif, zamanı belirli ve ulaşılabilir güçlükte olmalıdır (Moritz vd., 2000).

1.12.3. Kendinle İçsel Konuşma (Self-Talk)

İçsel konuşma, zihinsel olarak olumlu ve gerçekçi olmaya, huzurlu kalmaya ve odaklanmayı canlı tutmayı sağlayan bir tekniktir. Bütün sporcular kendi içsel konuşmasını yapar. Asıl olan bu içsel konuşmanın Sportif performansı pozitif şekilde etkilemesini sağlayabilmektir. Çünkü içsel konuşmalar sporcunun hayatının içindeki tepkilerinin çoğunluğunu (duygularımızı, davranışımızı) belirler. Sportif performans zamanında sporcu kendisine pozitif ve motive edici kelimeler söyler ve performansının pozitif yönde gelişimini sağlar (Beck, 2001; Biçer, 2008).

1.12.4. Uyarılmayı / Kaygıyı Kontrol Etme

Uyarılma durumu, uykulu durumdan en şiddetli heyecana kadar bir sistemde değişiklik gösteren nöron uyarılarından meydana gelir. Uyarılma, tabii ve devamlılık gösteren bir durumdur; fakat uyarılma düzeyi çok arttığında stres(gerginlik) veya kaygı(endişe) gibi problemlere sebep olabilir. Sporcunun yaşadığı stres ve kaygıyı düşürmek için kullanılan tekniklerden en çok uygulananı, nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşeme tekniğidir. Bu teknikleri kullanan sporcu sakin bir ruhsal ve bedensel yapıya kavuşur (Bunker, 2006; Balague, 2005).

1.12.5. Öfkeyi Kontrol Etme

Öfke, sporcuların zaman zaman yaşadığı, uygun şekilde ifade edildiğinde pozitif sonuçlar ortaya çıkmasına neden olan normal ve sağlıklı bir duygudur. Sporcuların öfkelenmesine sebep olan etmenlerin bazılarını engellenme, beklenmeyen durumların ortaya çıkması ve giderilemeyen beklentiler oluşturmaktadır. Bu gibi etmenler sporcuların amaçlarından uzaklaşmasına, olayların gidişatına yön verememesine neden olmaktadır. Öfke duygusunun bu gibi olumsuz sonuçlara neden olmaması için, öfke duygusunun bilinmesi, kabul edilmesi ve işlevsel bir şekilde ifade edilebilmesi gerekmektedir.” (Kennedy, 1992’den aktaran: Geneşke, 2020).

1.12.6. Doğru Nefes Alma Teknikleri

İnsanların vücudunu kontrol etme uğraşlarının ilk aşaması nefesini kontrol edebilmeyi öğrenmektir. Nefes alma süreci, anlık olarak nefes alıp verdiğimiz ve yönlendirmesini gerçekleştirdiğimiz bir eylemdir. Fakat solunum işlevimiz, beyin sapındaki merkezimiz tarafından kanımızdaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre

tümüyle otonom şekilde işleyen bir faaliyettir. Otonom faaliyetleri kontrol etmeye, solunumu kontrol etmekten başlayarak harekete geçmek gereklidir. Aynı vakitte doğru ve derin nefes alma tekniklerini öğrenmek, gevşemeyi öğrenebilmek için atılan önemli bir harekettir. Doğru nefes alma tekniklerinin kendisi bir gevşeme tekniği olduğu gibi, bütün gevşeme teknikleri içinde egzersizin bir bölümüdür (Baltaş, 2000).

Doğru bir nefes alma hareketi her şeyden önce yavaş, uzun ve sakin şekilde olmalıdır. Ortalama olarak insanlar dakikada 12-14 kez nefes alıp verir. Doğru ve derin nefes alma durumunda direk damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla da oksijenin), vücudun en uzak ve derin bölümlerine kadar ulaşmasını sağlama kabiliyeti vardır. Solunumun derinleşmesiyle (stres tepkisi sırasında hızlanır) kalp atım miktarı azalır (stres tepkisi sırasında artar). Ellere ve ayaklara ulaşan kan miktarının artması bu bölgelerde ısınmaya ve ağırlaşmaya sebep olur. Stres tepkisi sürecinde damarlar daralır, kan içeri doğru çekilir, dolayısıyla bedenin yüzey sıcaklığı düşüşe geçer. Bu süreç kan damarlarını daraltan küçük kaslarda olduğu gibi vücudun bütün kaslarında da gevşemeye ve sakinleşmeye neden olur (Baltaş, 2000).

1.12.7. Otojen Gevşeme Teknikleri

Gevşeme uygulamalarının gayesi, sporculara gevşeme tekniklerini öğretebilmektir. Gevşeme uygulaması herhangi bir zamanda ve hızlı şekilde yapılabilir. Bu teknik, bir otomobili kullanmak, bisiklete binmek, yüzmeyi öğrenmek gibi diğer becerilere benzetilebilir. Sporcuların gevşeme tekniklerini öğrenebilmeleri için vakit oluşturmak ve tekrarlar yapması gereklidir. Sporcular bu teknikte ustalaştığında, gevşeme uygulamasını farklı yerlerde yapma imkanı elde edebilir. Uygulama yerleri, sporcuların kendi evi veya danışmanın seans odası gibi stressiz, huzurlu bir ortamla sınırlandırılmaz (Öst, 1987'den aktaran: Sucan, 2012). Topluma açık ortamlarda, parklarda, oturarak veya yürüyerek dikkat çekmeyecek tarzda, gevşeme teknikleri uygulanabilir (Franklin, 1988'den aktaran: Sucan, 2012).

Gevşeme uygulamasını kaslardan zihne ve zihinden kaslara gevşeme uygulaması şeklinde bölümlere ayrılır (Williams ve Harris, 2006).

Gevşeme çalışmalarının ilk basamağı nefesimizi kontrol altına almaktır. Solunum, organizmayla çevresi arasında gerçekleşen gaz alışverişidir (Noyan, 1993'ten aktaran: Sucan, 2012). Bilindiği gibi solunum sistemimiz otonom, yani kendi kendine çalışan bir sistemdir. Fakat aynı zamanda biz iradi olarak da solunumumuzu

kontrol edebiliriz. Nefesimizi tutabilir, verebilir ve alabiliriz. Nefes almayı, vermeyi ve tutmayı bir düzen içinde öğrenmek, gevşeme teknikleri için çok önemlidir. Vücudun tamamen gevşemesi, ancak düzenli bir nefes pratiğinden sonra mümkün olur. Bu yüzden nefes egzersizleri mutlaka ve aksatmadan yapılmalıdır. Solunum sistemi, kan ile atmosfer havası arasındaki gaz değişimini sağlayacak şekilde düzenlenmiş bir sistemdir (Tuncel, 1994'ten aktaran: Sucan, 2012).

Akciğerlerimizi üç bölüm halinde düşünebiliriz. Üst kısım, orta kısım ve alt kısım. Derin nefes bu üç kısmın ortaklaşa çalışması ile mümkün olur. Derin nefes önce akciğerin alt kısmının hava ile dolması ile başlar. Mide ve kaburgaların alt kısmı genişler, sonra orta kısım hava ile dolar. Yani göğüsler genişler ve son olarak da omuzlar hafifçe kalkar. İnsanların pek çoğu ciğerlerinin bir bölümünü çalıştırmamaktadır. Oysa sağlıklı bir nefes ciğerlerin üç kısmının da çalışmasıyla mümkündür.

Son zamanlarda yaygın olarak kullanılan gevşeme tekniklerinden biri Otojen Gevşeme Tekniğidir. Otojen Gevşeme Tekniği, sporcuların, dışarıdan gelen uyarılara tepki olarak kendini kapatması, kaslarındaki gevşemeye yardımcı olması ve performansı yükseltmek amacıyla yapılır (Winter, 1982'den aktaran: Sucan, 2012).

Otojen Gevşeme Tekniği 3 farklı ilişki üzerine kurulmuştur:

1. Uyarı-Tepki İlişkisi: Bir görsel, imge veya spor psikoloğunun telkinine bağlı olarak bedende belirli bir tepkiyi uyandırır.

2. Kas-Psikolojik Gerilim İlişkisi: Psikolojik olarak gerilim yaşayan bireylerin kaslarındaki gerilim hızlanır. Kas gerilmesinin kontrolüyle psikolojik gerilim kontrol altına alınabilir.

3. Genelleştirme İlkesi: bedenin herhangi bir bölümünde oluşturulan bir gevşeme olayının, vücudun diğer bölümlerine de taşınabilir olmasını ve genelleştirilmesini sağlar (Koruç, 1994'ten aktaran: Sucan, 2012).

Otojen gevşeme tekniği 1920 yılında Almanya'da yaşayan Oscar Vogt tarafından geliştirilmiş ve 1950 yılında H. Schultz'un oluşturduğu altı psikofizyolojik egzersizle birleştirilmiştir.

Otojen gevşeme tekniği spor alanında uygulanması ve faydaları konusunda yapılan incelemelerin sonuçlarını değerlendiren Weineck, bu tekniğin alt ve üst

basamaklarının sporda kullanımı konusunda bazı sonuçlara ulaşmıştır (Koruç, 1994'ten aktaran: Sucan, 2012).

Gevşeme tekniklerinden birinde 6 egzersiz sistemi oluşturulur ve her birine özgü standart olarak 6 kez söylenen ve tekrarlanan cümleler vardır. Bunlar:

1. Ağırlık hissi oluşturma egzersizi: “Sağ (sol) kolum çok ağır”. Daha sonra, bacaklar için tekrarlanan bu cümleler yardımıyla, kol ve bacaklarda ağırlık hissi oluşturulur.

2. Sıcaklık hissi oluşturma egzersizi: “Sağ (sol) kolum çok sıcak”. Bu egzersiz yardımıyla kol ve bacaklarda sıcaklık hissi oluşturulur.

3. Kalp egzersizi: Dikkat, kalp atım hızına sevk edilir: “Kalbim yavaş ve düzenli olarak atıyor”.

4. Solunum egzersizi: Dikkat, solunuma sevk edilir: “Yavaş ve düzenli olarak nefes alıp veriyorum”.

5. Karın bölgesi egzersizi: Dikkat, karın bölgesine sevk edilir: “Karnımda hafif bir sıcaklık hissediyorum”.

6. Baş egzersizi: Alın bölgesinde bir serinlik hissi oluşturulur: “Alnımda bir serinlik hissediyorum”.

Bu egzersizlerin yapılması sonucunda sporcular, vücut yorgunluklarını daha kolay çözüme ulaştırır. Otojen Gevşeme Tekniği'nin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için teknik günde 2-3 kere tekrar edilmelidir. Her bir yapılış zamanında ortalama 5 dk. devam edilmelidir. Daha az yapılan bu tekniklerden aynı miktarda yarar sağlanamaz (Garfield, 1984'ten aktaran: Sucan, 2012). Otojen gevşeme tekniğinin, sporcuların müsabaka öncesinde uygulamasıyla stres ve kaygı düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu gözlemlenmiştir (Koruç, 1994'ten aktaran: Sucan, 2012).

1.12.8. Dereceli Gevşeme Teknikleri

1908 tarihinde Harvard Üniversitesi'nde Dereceli Gevşeme teknikleri konusunda araştırmalar yapılmıştır. Dereceli Gevşeme Tekniği, coşkunun denetimini sağlamak için iskelet kaslarının sorumluluğunu dikkate almaktadır. İskelet sistemiyle kas sistemi arasında direk bir bağlantının varlığına ve bir sistemin hakimiyetinin diğer sistemin hakimiyetini de içine alacağına inanılır. Bedenin sistemli bir enerji düzeni vardır ve bunu, ihtiyaç olmayan kaslarda ortaya çıkan nöro-masküler gerginliğe bağlı işlerde kullanamaz.

Jacobson gereksiz şekilde yapılan bu enerji harcamasına “efor hatası” şeklinde tanımlamaktadır. İlerleyen gevşeme antrenmanı tekniği, büyük kas gruplarının sırayla ve bilinçli olarak gerdirilmesi ve arkasından gevşetilmesi esasına dayanır. Bu teknik iki bölümde uygulanır: Önce çeşitli kas grupları sırasıyla ve düzenli şekilde gerdirilir ve gevşetilir. Sonra sporcu, tüm dikkatini gerilme ve gevşeme sonucu ilgili kaslarda oluşan duygulara odaklar. Bu işlemlerin sonucunda, kaslardaki gerilmeler kaybolur ve sporcu, derin bir gevşeme düzenine girer (Garfield, 1984’ten aktaran: Sucan, 2012).

Derinleşen Gevşeme tekniği sonrasında nabız atışları azalır, kan basıncı yavaşlar, solunum daha sakin ve sistemli bir hal alır. Derinleşen Gevşeme Tekniği uygulama açısından çok yüzeyseldir. Dinlenme pozisyonunda uzanılır. Sporcu belirli bir kasını bir gerer bir gevşetir. Kasılmalar gitgide hiç algılanmayacak hal alıncaya kadar yavaş yavaş azalan bir seviyede devam eder. Gevşeme, bedenin değişik bölümlerine sırasıyla uygulanır. Uygulama programının tamamlanması birkaç haftadan birkaç aya kadar devam edebilir. Bu yöntemin bazı sporcularda kaygıya neden olduğu bazı uzmanlar tarafından ortaya çıkarılmıştır (Konter, 1998’den aktaran: Sucan, 2012). Uygulanan gevşeme teknikleri, bireysel farklılıklar ve bireysel özellikler göz önünde bulundurularak sporcuya özgü Derinleşen Gevşeme tekniği kullanımına dikkat edilmelidir. Dikkat edilmesi gereken diğer bir husus da gerginlik düzeyinin hangi düzeye kadar indirileceği konusudur. Sporcuların yaptıkları spor branşlarına ve karakter özelliklerine göre bu Derinleşen Gevşeme tekniğini sportif performanslarını düşürmeyecek sevide uygulamaları gerekmektedir. El ile kollardan başlayıp 5 sn. zamanla bütün kasların önce gerdirilip sonra gevşetilmesi uzunca bir vakit aldığından Bernstein ve arkadaşları, tüm kas grupları yerine yalnızca dört büyük kas grubunda gerilme ve gevşetme çalışmasının yeterli olacağını savunarak, en çok 10 dk içinde Derinleşen Gevşeme tekniğinin sonlandırılabilceğini savunmuştur.

Eberspaecher’de, sportif antrenmanların vakitleri kısaltıldığında sportif performansı nasıl etkileyeceği konusu incelendiğinde, etkisinin azalmadığını belirtmiştir. Paul, Derinleşen Gevşeme tekniğinin, hipnoz ve içsel konuşma telkiniyle gevşemenin tesirini incelemek için kalp atım hızı, solunum sayısı, deri iletkenliği gibi fiziksel göstergeleri araştırmış ve ayrıca bir korku ölçeği uygulamıştır. Sonuç olarak, Derinleşen Gevşeme tekniğinin, hipnoz ve içsel konuşma tekniğinin gevşeme metoduna kıyasla daha etkili olduğunu gözlemlemiştir. Derinleşen gevşeme tekniğinin

uyku bozuklukları üzerindeki etkisi araştırıldığında, uykuya geçme zamanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı gösterilmiştir (Garfield, 1984'ten aktaran: Sucan, 2012). Tiryaki ve arkadaşları da yetenekli sporcular üzerinde yaptığı Derinleşen Gevşeme tekniğinin uygulaması aşamasında EEG'de alfa dalgalarının çoğaldığını gözlemlemişlerdir (Tiryaki vd., 1995'ten aktaran: Sucan, 2012).

1.12.9. Sistematik Duyarsızlaştırma

Jacobson' un Derinleşen Gevşeme tekniğinin tesiri altında kalan Wolpe (1958), hassasiyetin düzenli şekilde azaltılmasıyla korkuların üstesinden gelinebileceğini iddia etmiştir. Sistematik Duyarsızlaştırma Tekniği, fobilerin tesirini azaltmak veya yok etmek için geliştirilmiştir. Sporculara öncelikle bedenini bilinçli olarak gevşetmesi öğretilir. Sonrasında sporcuda korkuyu harekete geçiren faktörlerin listesi hazırlanılır ve en çok korkulan durumlardan en az korkulan durumlara göre bu liste bir sıralamaya konur. Tedavi aşamasında, sporcuların en az korktuğu, kaygılandığı olayı hayalinde canlandırıp, bu hayalin sporcunun zihninde aktif iken kendini gevşetip rahatlamayı başarmasıyla başlar ve listedeki daha korkutucu olaylar sırasıyla ele alınarak devam edilir (Garfield, 1984'ten aktaran: Sucan, 2012). Jacobson, kaslarda oluşturulan derin gevşeme halinin, korkuya engel olduğunu bulunca Wolpe, korkuya yol açan faktörün hayal edilmesinin korkuyla baş edebilmede yardımcı olabileceğini söylemiştir. Sistematik Duyarsızlaştırma tekniğinde gevşeme antrenmanı ve hayal etme süreci birlikte yaşanmaktadır (Garfield, 1984'ten aktaran: Sucan, 2012). Sistematik Duyarsızlaştırma tekniği 3 aşamada gerçekleştirilir. Önce kişiye bir gevşeme tekniği, tercihen Derinleşen Gevşeme tekniği öğretilir, ikinci aşamada korkuya neden olan etkenler, korku düzeyini en azdan en çoğa yükseltene doğru sıraya konur. Üçüncü aşamada ise sporcu, korku tepkisine yol açan uyaranlarla en hafifinden en güçlüsüne doğru karşılaştırılır. Bu süreçlerde uyaranlar önce isim, sonra resim ve en son da gerçek olarak sporcunun dikkatine sunulur. Uyarılar, herhangi bir korku tepkisine yol açmayacak şekilde algılanana kadar bu işlem tekrar edilir (Garfield, 1984'ten aktaran: Sucan, 2012). Sistematik Duyarsızlaştırma, bir spor müsabakasından önce veya müsabaka sırasında karşılaşılan bir durumun giderilmesi açısından yararlı olur. Kişisel korkuları veya fobileri olan sporcuların tedavisinde de bu teknik aktif olarak kullanılabilir. Bu tekniğin spordaki başarıya etkisini araştıran Hackford, bu teknikle

korkuların giderilebileceğini ancak bunun her zaman performansı arttırmaya yetmediğini ortaya koymuştur (Garfield, 1984’ten aktaran: Sucan, 2012).

1.12.10. Bio-Feedback (Bio Geri Bildirim)

“Biofeedback”, tanımsal olarak İngilizce bio ve feedback kelimelerinden meydana gelmiştir. “Bio”, “yaşam, canlı” manasında ve feedback ise “başa tepki” ya da “geri bildirim” manalarında kullanılmaktadır. Kavramsal olarak feedback, “kendini kontrol eden bir sistemi besleyen bir bildirim” şeklinde tanımlanırken Bio-feedback, biyolojik fonksiyonlarımızın kişisel irademiz dışında bedenimizin kontrol düzenekleri ile düzenlenmesi şeklinde tanımlandırılır (Zaichkowski ve Fuchs, 1988’den aktaran: Sucan, 2012). Biyo-feedback, psikoloji, psikofizyoloji ve davranışsal bilimler gibi bilim dalı alanlarında biyolojik faktörlerin geri bildirim kontrolü manasında kullanılan kavramdır (Zaichkowski, 1975’ten aktaran: Sucan, 2012). Travma, hastalık vb. gibi süreçlerde kontrol düzeneği sorumluluğunu yerine getiremez. Biyo-geri bildirim tekniğiyle amaçlanan, bireylere bedeninde faaliyet halinde olan biyolojik işlevleri kontrol altında tutabilme yeteneği kazandırmaktır (Zaichkowski ve Fuchs, 1988’den aktaran: Sucan, 2012). Amatör veya profesyonel sporcularda uyarılma şiddetinin yükselişine göre tenlerinin nemliliği ve kaslarının gerginliği artış gösterir, kan basıncı artar ve nefes alıp verme hızı yükselir. Bedenin belirli bölgelerine bağlanan elektrotlar ile vücuttaki değişimler belirlenip elektronik bir aygıtın yardımıyla ses ya da ışık uyarılarına dönüştürülür. Bu sinyallerin yoğunluğu, sporcuların bireysel fizyolojik ve psikolojik durumları konusunda bilgi edinmesini sağlar. Sporcular vücudunda gerçekleşen bu süreçlere uygun gevşeme davranışı göstererek, duygu ve düşüncelerini kontrol ederek bu sinyalleri etkileyebilmenin yollarını öğrenme becerisi kazanır. Bunun için biyofeedback gevşeme tekniğinden çok gevşemeyi öğrenme becerisi şeklinde ifade edilmektedir (Plante vd., 1998’den aktaran: Sucan, 2012).

Biyo-geri bildirim uygulamasında 3 aşamaya dikkat edilir:

1. Sporculara farklı elektrotlar bağlayarak bedenin işleyişi hakkında elektromanyetik uyarılar yardımıyla objektif bilgilere ulaşmak,
2. Bu elektromanyetik uyarımları sporcunun farkındalık kazanabileceği bir açıklığa ulaşmak (ses, ışık vb.),

3. Sporcuya, davranışları ve duyguları sonrasında bedenlerinde gerçekleşen biyolojik faktörlerin etkilerini azaltma ya da artırma (kontrol etmeyi) becerisi kazandırmak.

Biyo-geri bildirim tekniği uygulanırken sporculara, yöntem hangi faktör üzerinde çalışılıyorsa görsel ya da duyuşal olarak bildirilmelidir. Bu sistemle sporcular, biyolojik faktörlerini hangi yöntemlerle kontrol edebileceğini kavrayarak kullandığı tekniklerde başarı elde edebilir (Sucan, 2012).

1.12.11. Hipnoz

Hipnoz, bireylerin dikkatinin ve odak noktasının bulunduğı ortamdan ayrıştığı; duygu, düşünce, biliş ve imge gibi içsel deneyimlere odaklanıldığı farkındalık durumu şeklinde tanımlanmakta ve verilen telkinlere uyum gösterme durumu şeklinde kabul edilmektedir (Uran, 2018; Williamsaon, 2019) “Hypnosis”, Antik Yunanda uyku durumundan gelmektedir. Hipnoz uykuya yüzeysel olarak benzeyişi ifade eder. Hipnozun davranışsal ve fizyolojik olarak ne olduğı, uyku olup olmadığı sürekli olarak sorgulanmaktadır. Bazı uzmanlar hipnozun, bilincin farklı bir durumu olduğunu ifade ederken, bazıları da hipnozun, rol yapmanın en ileri uç noktası olduğunu ifade ederler (Tellegen ve Atkinson, 1976’dan aktaran: Sucan, 2012).

Uyarılma durumunu oluşturan bütün uygulamaların başında en az anlaşılmış olanı hipnozdur. İyi bir uzman, hipnozun birçok özelliğinin otojenik antrenman veya meditasyon ile özdeş olduğunu ifade eder. Bu özelliğın hipnozun indüksiyon aşamasında doğru olduğunu açıklamıştır (Cox, 1998’den aktaran: Sucan, 2012). Hipnotik transı başlatma sürecinin; oksijen tüketiminde, soluk alma hızında ve kalp hızında azalmaların başlamasıyla görüldüğünü ve eşlik ettiğı gevşeme cevabıyla sonuçlanır (Ornstein ve Carstensen, 1991’den aktaran: Sucan, 2012). Bunlar progresif gevşeme, orojenik antrenman ve meditasyon uygulamaları sırasında ortaya çıkan fizyolojik değişimlerle aynıdır. Hipnoz, “telkinin, kritik edilmeyen kabulü” şeklinde başka bir ifadeyle tanımlanır. Bu; hipnoza neyin neden olduğı veya uyanıklık durumundan nasıl çıkıldığına dair fazla bir açıklama olmadığı için, neredeyse bütün psikologların aynı noktada birleştikleri bir tanımdır. Bireylerin hipnoz edildiğı aşamada 4 aşamalı olay meydana gelir (Ulett, 1970’den aktaran: Sucan, 2012);

1. Öncelikle birey gevşeme cevabını verir; uykulu ve letarjik olur.
2. Sonrasında birey, telkinlere cevap veren bir sürece girer.

3. Birey bedenindeki farkındalık ve duygu değişikliklerini söylemeye başlar.
4. Birey, hipnotize edildiğinin farkındadır.

Hipnoz kontrollü ve profesyonel şekilde uygulanılmasının sonucunda sporcu, bazı değişimler gösterebilir. Hipnozu yeterli eğitimi almış alanında uzman terapistler tarafından uygulanması gerekir (Gibson, 1984'ten aktaran: Sucan, 2012). İyi hipnotize edilen bir birey veya sporcu telkinleri alır ve uygular, bilincini de kaybetmez. Diğer taraftan biyolojik ve fizyolojik özellikler de hem uykuda hem de hipnozda farklı durumlar gösterirler. Hipnoz sırasında EEG incelemesi yapıldığında, beyin dalgalarının yapısı, “uyanıklık” durumundaki dalgalarla aynı çıkmaktadır (Marcuse, 1977'den aktaran: Sucan, 2012). Hipnoz aşamasındaki bireyin durumu tam olarak açıklanabilmiş değildir, bu durum ilk olarak meditasyona benzetilir, fakat meditasyonun ilk 5-10 dakikası boyunca bireyin oksijen kullanımında anlamlı bir azalma durumu görülürken hipnozda önemli bir azalma durumu görülmez (Wallace ve Benson, 1972'den aktaran: Sucan, 2012). Hipnozörün kontrolünde bir birey rüya görmeye yönlendirilebilir, fakat EEG ölçümlerine göre “hipnotik rüyalar” ın, “uyku sırasında görülen rüyalar” dan farklı olduğu sonucunu göstermektedir (Wallace ve Benson, 1972'den aktaran: Sucan, 2012). Sadece EEG sonuçlarına göre hipnozla uyanık bilinç durumu birbirine çok benzer gibi görülür. Günümüzde birçok uzman, “hipnotik trans” denilen kavramın farklı derinlikte pek çok bilinç durumunu kapsadığını düşünmektedir. Trans durumu, bilincin farklı bir durumu olarak görülür (McKenna, 1995'ten aktaran: Sucan, 2012). Her bireyin hipnotize edilebilme yetisi yoktur. Hipnotik duruma çok çabuk girenlere “hipnoza yatkın kişiler” denir (Sucan, 2012). Kendi kendine hipnoz (Oto-hipnoz), bireylerin kendi kendine hipnotik telkin verebilme ve bu telkinleri gerçekleştirebilme kuvvetine ve imkanına sahip olabilmesi durumudur. Telkin, bilinç halinden bilinçaltına yerleştirilmiş bir olayın, bilinçaltından etkisini dışarı çıkarması durumudur (Brauchle, 2005). Psikolog Michael Breen tarafından, bir oto-hipnoz uygulaması olan Breen Tekniği geliştirilmiştir. “Rahat bir koltuğa oturun ve gözlerinizi kapatın. Zihinde, rahat olduğunuz bir durumda nasıl göründüğünüzü hayal edin. Kendinizi o hayalin içine yerleştirip rahatlık ve gevşeme duygusunu hissedin. O hayalin içinde iki kez daha nasıl rahat olacağınızı düşünün. Kendinizi izleyin, duyun ve hissedin. Daha rahat olduğunuz hayalle bütünleşip bütün duyu organlarınızla bu keyfi yaşayın. Şimdi iki kez daha rahat olduğunuz imajın

(hayalin) içinde nasıl iki kat daha rahat olunacağınızı zihninizde tasarlayın. Hayal ettiğiniz imajın içine girin ve onunla bütünleşerek ve rahatlığın keyfini yaşayın (Biçer, 1997'den aktaran: Sucan, 2012). Bu egzersize kendi amaçlarınızı gerçekleştirene kadar devam edin” şeklinde devam edilir.

1.12.12. Meditasyon

Bireylerin düşüncelerini ve zihnini kontrol etme sanatıdır. Meditasyon, çok basitçe ifade etmek gerekirse, zihnimize doğru şeyleri düşünmeyi öğretmenin bir yoludur. Meditasyon ruhun içsel sakinliğini deneyimlemek için, içimize doğru yaptığımız bir yolculuktur. Meditasyon yoluyla, kendi içimizdeki o olağanüstü enerjiden yararlanmayı öğreniriz. Bunu, amaca yönelik, güçlü ve odaklanmış düşüncelerle yaparız. Meditasyon, iç huzurumuz ve sakinliğimizle beslenip güçlenerek, istediğimiz her an, zihnimizi sakinleştirebilmemizi sağlayan bir uygulamadır. Teksas Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bilimsel araştırmada meditasyonun, reaksiyon süresini hızlandırdığı, zihin ve beden arasında daha iyi bir eşgüdüm sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Shaw ve Kolb, 1977'den aktaran: Sucan, 2012). Bagga (1983), meditasyonun etkileri karmaşık, değişik ama özellikle yararlıdır diye belirtirken, Benson vd., (1974) meditasyonun, kan basıncını hızını azaltabileceğini ve duygusal, algısal ve bilişsel süreçleri artıracığını, meditasyonun, huzurlu bir alanda gerçekleştirildiğinde kas gerginliklerini azaltacağını ve bireyde yüksek düzeyde bir rahatlama süreci meydana getireceğini belirtmiştir. Meditasyonda amaç, zihnin (bilincin) genişlemesi, yani farkındalığın arttırılmasıdır. Yapılan farklı araştırma sonuçlarına göre sporcuların ideal performans durumunda yaşadığı psikolojik iç atmosferle, meditasyon sonrası edinilen tecrübelerinin nerdeyse aynı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporcular kendilerini son derece zinde, huzurlu, kontrollü, heyecanlı, uyanık ve tam bilinçli oldukları şekilde ifade etmişlerdir (Biçer, 1997'den aktaran: Sucan, 2012). Başlıca kullanılan meditasyon tekniklerinin nefes meditasyonu, nesne (mum, sarkaç) meditasyonu ve mantra meditasyonu olduğu görülmektedir (Sucan, 2012).

1.12.13. Rutin Davranışlar

Rutin davranışlar, performans kuvveti gösteren sporcuların düşüncelerinin, arzularının ve performans öncesi davranışlarının uyumlu olması duygusunu üst

düzelere çıkarmasıdır.Rutin davranışlar, performans davranışlarının yüksek düzeyde uyumlu olmasına olanak tanır. Bu sürecinde sporcular için anlamı daha güzel dereceler demektir (Woodman ve Hardy, 2003).

1.13. Sporda Psikolojik Performans Antrenmanının Önemi

Sporda Psikolojik performans antrenmanı, sportif performansın yükseltilmesi, alınan hazzın artırılması veya spor ve fiziksel egzersizin daha fazla bireysel doyum sağlamasıyla ruhsal ve psikolojik becerilerin tutarlı ve planlı şekilde çalışmasını açıklar (Miçooğulları, 2017). Sportif performansın yükseltilmesi, spor yapmaktan alınan doyumun yükselmesi, spora veya egzersize katılım sağlamanın verdiği kişisel doyum hissini yükseltmek için psikolojik performansın sistematik ve düzenli bir şekilde yapılan çalışmalara Psikolojik Performans Antrenmanı denilebilir. Psikolojik Performans Antrenmanının parçası olan yöntem ve teknikler, genellikle psikoloji biliminin temel akımlarını içeren kaynaklardan oluşmaktadır. Psikolojik Performans Antrenmanının içeriğinde davranış düzenleme, bilişsel kuram ve terapi, rasyonel duygusal terapi, hedef belirleme, dikkat kontrolü, derinleşen gevşeme ve sistematik duyarsızlaştırma gibi konular bulunmaktadır. 20. yy. ortalarında ruhsal ve psikolojik becerileri araştırmak, değerlendirmek ve karşılaştırmak için bilimsel anlamda sistematik şekilde çalışmalar uygulayan ilk devletin Sovyetler Birliği olduğu ifade edilir (Ryba vd., 2005). Avksenty Puni, Sovyetlerde spor psikolojisinin öncüsü olduğu ve uyarılmışlık düzeyinde kendilik düzenlemesi, öz-güven, dikkat odağı, dikkat dağıtıcı kontrolü ve hedef belirleme gibi konuları içine alan ve en erken zihinsel antrenman programını oluşturan araştırmacı olarak bilinmektedir (Williams ve Harris, 2016).

Spor ortamlarındaki bütün elamanlar (antrenör, sporcu vb.), fiziksel beceri antrenmanlarının planlı olarak çalışılması ve binlerce tekrarla yapılması gerektiğini bilmektedir. Takım bütünlüğünün sağlanması, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, stresle baş edebilme tekniklerinin öğrenilmesi, konsantrasyonun ve odaklanmanın sağlanması, öz güvenin yükseltilmesi ve motivasyonun sağlanması gibi psikolojik performans becerilerinde tıpkı fiziksel beceriler gibi planlı ve düzenli olarak tekrar edilmesine ve antrenmanlarının yapılmasına ihtiyaç vardır.

Sportif ve rekreatif spor etkinliklerine katılan bütün sporcular ve bireyler psikolojik süreçlerle ilgili tecrübelerle sahiptir. Bu tecrübeler olumlu olduğu kadar

olumsuz da olduğu gör÷lmektedir. Psikolojik performans becerilerini düzenleyememesi nedeniyle birçok sporcunun müsabaka zamanlarında telafisi mümkün olmayan hatalar yaptığına şahit olmaktayız. Sporcuların yaşadıklarını genel anlamda düşüncecek olursak; kazanmak zorunda olunan bir maçı kaybettikten sonra müsabaka alanını çok üzgün bir şekilde terk etmeleri; müsabakanın herhangi bir anında çaresiz hissedilmesi; yaşanan bir sakatlıktan sonra normal süreç içerisinde tekrar eski performansına ulaşamamak nedeniyle hissedilen depresif süreçler; o an için ve belli süre aralıklarıyla herhangi bir şekilde spor veya egzersiz yapmama hissi; müsabaka esnasında konsantrasyonun başka noktalara kayması; arzu edilen davranışların gerçekleştirilememesi sebebiyle yaşanan öfke durumları bu bağlamda değerlendirilebilir. Bu gibi süreçlerde ruhsal ve psikolojik öğeler daha baskın olur sporcunun fiziksel ve psikolojik performansı üzerinde etkilidir (Miçoogulları, 2017).

Psikolojik performans becerilerinin farkındalığı ve öğretilerek geliştirilmesi gerçeği, bütün ulusal ve uluslararası müsabakalarda başarı sağlayan ve derece elde eden elit sporcuların özellikleri araştırıldığında ortaya çıkmaktadır. Özellikle bütün yetenekli performans sporcularla yapılan bilimsel araştırmalarda ortaya çıkan önemli parametre olan zihinsel dayanıklılık düzeylerinde çok net bir şekilde gör÷lmektedir. En büyük ve en değerli spor organizasyonu olarak değerlendirilen olimpiyatlarda altın madalya kazanan sporcuların, zihinsel dayanıklılığı sportif başarı için olmazsa olmaz bir parametre olarak kabul edilmektedir (Gould vd., 2002). Psikolojik Performans Antrenmanları, sportif başarı için önemli olarak kabul edilen zihinsel becerilerin oluşturulmasını ve gelişmesini amaçlamaktadır. Alanında uzman antrenörlerin açıklamalarına göre yapılan psikolojik testler ve uygulanan psikolojik tekniklerin sporcuların psikolojik olarak güçlü ve zayıf yönlerinin saptanmasına yardımcı olduğunu ve uzmanlar tarafından yapılan psikolojik performans antrenman programını uygulayarak sporcuların performansına çok büyük katkılar sağladığı ifade edilmektedir (Leffingwell ve Collins., 2008).

1.14. Sporda Psikolojik Performans Antrenmanının Bilgisel Altyapısı

Sporda Psikolojik Performans Antrenmanlarının bilgi kaynaklarını araştırdığımızda önümüze iki ana başlık çıkmaktadır. Bunlar; yetenekli sporcularla oluşturulmuş orijinal araştırma, incelemeleri ve antrenör-sporcu deneyimleridir.

1.14.1. Elit Sporcu Araştırmaları

Yetenekli sporcularla alakalı tarihsel süreçlerde yapılan ilk araştırmalarda önümüze başarılı ve başarısız sporcuların psikolojik performans becerilerini inceleyen araştırmalar çıkmaktadır. Yapılan analizler araştırıldığında başarılı sporcuların, yüksek özgüven, uyarılmışlığın daha iyi düzenlenmesi, daha iyi konsantrasyon ve odaklanma, "kontrollü fakat zorlamayan" tutum, pozitif düşünceler ve zihinde canlandırmayla daha fazla kararlılık ve bağımlılıkla görüldüğü sonuçlarına ulaşılmıştır (Krane ve Williams, 2010).

1.14.2. Sporcu- Antrenör Deneyimleri

Yapılan bilimsel çalışmalarda bilim uzmanları, antrenör ve sporculara psikolojik performans antrenmanı programlarına dahil edilen spor psikolojisi konuları ve kavramlarıyla ilgili sorular sorulmuştur. (Gould vd., 2002), Birleşik Devletler Olimpik Komitesi'nin ulusal kurul spor programlarındaki tecrübeli antrenör ve yetenekli sporcuları araştırmaya dahil etmiştir. Antrenörler ve sporcular gevşeme teknikleri, konsantrasyon, zihinde canlandırma, takım uyumu, dikkat antrenmanı ile içsel konuşma tekniklerini çok ehemmiyetli konular olarak tabir etmişlerdir. Sporcuların dereceleri ve başarıları kapsamında potansiyelleri kadar sportif performans sergileyen olimpik sporcular ile sportif performans sergileyemeyen sporcuları kıyaslayarak yapılan bir çalışma; sporcuların yarışma, sportif performans değerlendirme ve dikkat bozucularla baş edebilmek için planlar geliştirdiklerini göstermiştir. Sporcular, engelleri ve sportif performans engellerini programlarına sadık kalarak ve performans endişesini ve uyarılmışlığı pozitif şekilde yönlendirerek aşmışlardır. Maksimum performansa ulaşan bu sporcular, günlük antrenman rutinlerini belirleyerek, yarışma ortamlarını yaptıkları antrenmanlarda tekrardan yaşamaya çalışarak ve yaşadığını zihninde imgeleyerek, dikkati ve başarılı sonuçları görselleştirmek için zihinde canlandırma tekniğini kullanarak kusursuz bir bakış açısı ve uygulamalara sahip olduklarını ortaya koymuşlardır (Sharp ve Hodge, 2013). Farklı bir araştırmada 15 olimpik sporcudan 13'üyle birlikte bilimsel görüşme gerçekleştiren Greenleaf vd. (2001), bu sporcuların psikolojik performans antrenmanını aktif şekilde kullandıklarını belirtmiştir. Sporculardan biri, "Ben her gün zihinsel ve psikolojik olarak hazırlanırım, "demiştir.

Yetenekli sporcularla çalışan antrenörlerle ilgili yapılan bir araştırmada antrenörlerin görevlerini daha etkili yapabilmelerini sağlamaları yardımcı olan psikolojik becerileri kullandıkları görülmüştür. Yetenekli ve tecrübeli antrenörlerin, özellikle içsel konuşma ve zihinsel antrenman gibi psikolojik becerileri sporculara antrenmanlarda ve yarışma zamanında kullanmaya özendirdiklerini belirtmişlerdir (Thelwell vd., 2008).



2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde (TOHM) sporcu olan katılımcıların psikolojik performans düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırma içerisinde katılımcıların sahip oldukları farklı demografik özelliklerin psikolojik performans düzeyleri üzerinde oluşan farklar ortaya konulmaya çalışılmıştır.

2.1. Gereç ve Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi üzerinde durulmuştur. Araştırmada kullanılan yöntem, evren ve örneklem, verilerin ve veri toplama araçlarının özellikleri, verilerin uygulanması ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel çözümleme teknikleri üzerinde durulmuştur. Bu araştırmada; iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenleri etkileme çabası olmadan incelenmesi olarak tanımlanan “Nedensel Karşılaştırma (causal comparative) Yöntemi” kullanılmıştır.

2.1.1. Araştırma Evreni

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 yıllarında Türkiye'de Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı olarak bulunan 22 Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'ndeki farklı spor dallarında aktif olarak faaliyette bulunan yaklaşık 1100 civarındaki sporcu oluşturmaktadır.

2.1.2. Araştırma Örneklemi

Araştırma grubunun örneklemi ise evrende belirtilen TOHM'lardaki 2021-2022 yıllarında gönüllü olarak araştırmamıza katılan, seçkisiz tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen, Adana TOHM' dan 9, Afyonkarahisar TOHM' dan 5, Ankara TOHM' dan 44, Antalya TOHM' dan 25, Artvin TOHM' dan 10, Bolu TOHM' dan 17, Bursa TOHM' dan 9, Edirne TOHM' dan 18, Erzurum TOHM' dan 4, Diyarbakır TOHM' dan 23, Gaziantep TOHM' dan 34, İzmir TOHM' dan 9, Kahramanmaraş TOHM' dan 2, Kayseri TOHM' dan 7, Kocaeli TOHM' dan 10, Konya TOHM' dan 61, Mersin TOHM' dan 7, Rize TOHM' dan 25, Sakarya TOHM' dan 8, Samsun TOHM' dan 4 Trabzon TOHM' dan 50 Sporcu olmak üzere toplam 371 sporcu oluşturmaktadır.

2.1.3. Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırmanın uygulanma kısmına geçilmeden öncelikle araştırmaya katılım sağlayan kişilerin ve kuruluşların onayına başvurulmuştur. Alınan onay belgeleriyle birlikte Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'na başvurulmuştur. Sonrasında ise Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kuruluna başvurulmuş 10.05.2022 tarih ve 2022/100 sayılı Etik Kurul Raporu alınmıştır (Bkz. Etik Kurul Onayı). Bu izinlerin alınmasının ardından iki kısımdan oluşan ölçeğimizi örneklemde belirtilen gönüllü TOHM sporcularına, çalışmanın amacı ve içeriği anlatılarak çevrimiçi yöntem (Google Formlar) kullanılarak eksiksiz bir şekilde doldurmaları sağlanmıştır.

2.1.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında hazırlanan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde gönüllü katılımcıların kişisel özelliklerini tanımlayan “Demografik Bilgi Formu”, ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geliştirilen “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aile aylık gelir durumu, lisanslı spor yapma yılı, haftada antrenman yapılan gün sayısı, günde antrenman yapılan saat süresi, ulusal derece durumu, uluslararası derece durumu, millilik durumu, ciddi spor sakatlığı yaşama durumu, psikolojik performans desteği alma durumu ve sporcuların psikolojik performans danışmanından beklenti durumlarının yanı sıra hangi spor dallarından sporcuların olduğu ve son olarak kayıtlı oldukları TOHM merkezlerini öğrenmeye yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)

Sporcuların spor ortamında psikolojik performanslarını değerlendirmek amacıyla Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geçerlik ve güvenirliği yapılarak geliştirilen “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği” 32 madde ve 3 alt boyutlu bir yapıdadır. Ölçeğin alt boyutları “Bedensel ve Bilişsel Kaygı”, “Güdülenme” ve “Kendine Güven” olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda 17 soru, Güdülenme alt

boyutunda 8 soru ve Kendine Güven alt boyutunda ise 7 soru yer almaktadır. Ölçeğin araştırmada kullanılması için gerekli olan izinler ölçek yazarlarından alınmıştır.

2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin çizilmesinde Windows MS Excel tablolama programı, istatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 26.0 İstatistik programı kullanılmıştır.

Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, çapraz tablolama (Cross Tabulation) frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık ve basıklık katsayılarından faydalanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarını değerlendirirken +2/-2 referans aralığı kullanılmıştır (George ve Mallery, 2010). Tüm verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldıktan sonra ikili karşılaştırmalar için bağımsız gruplarda t-testi, 3 ve üzeri grup karşılaştırmaları için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA testinde ortaya çıkan farkların hangi gruplar lehine olduğunu anlayabilmek için ikinci derece Tukey-HSD testinden faydalanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenleri etkileme çabası olmadan incelenmesi olarak tanımlanan “Nedensel Karşılaştırma (causal comparative) Yöntemi” kullanılmıştır.

2.2. Bulgular

2.2.1. TOHM Sporcularının Demografik Özellikleri

2.2.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

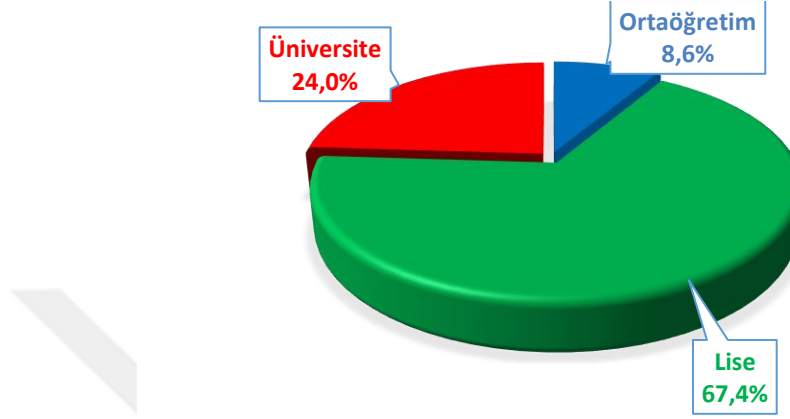
Şekil 1’de çalışmadaki TOHM sporcularının cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılan sporcuların %45,6’sı (N=169) Kadın, %54,4’ü (N=202) ise Erkek sporculardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 1).



Şekil 1. Cinsiyet değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.2. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

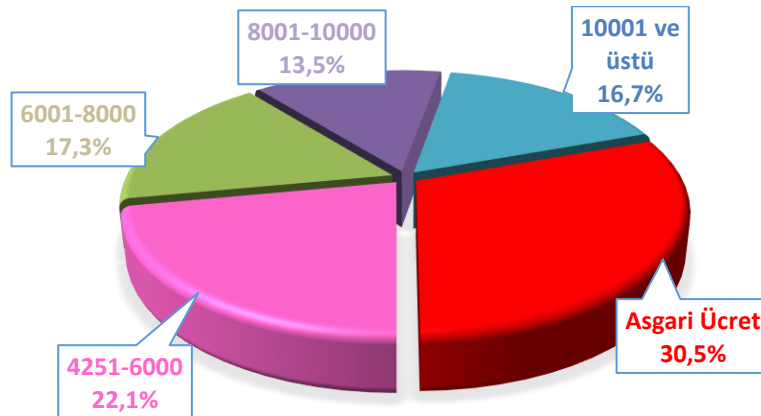
Şekil 2’de çalışmadaki TOHM sporcularının eğitim durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılan sporcuların %8,6’sı (N=32) ortaöğretim, %67,4’ü (N=250) Lise ve %24,0’ı (N=89) ise üniversite mezunu sporculardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 2).



Şekil 2. Eğitim durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.3. Aile Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

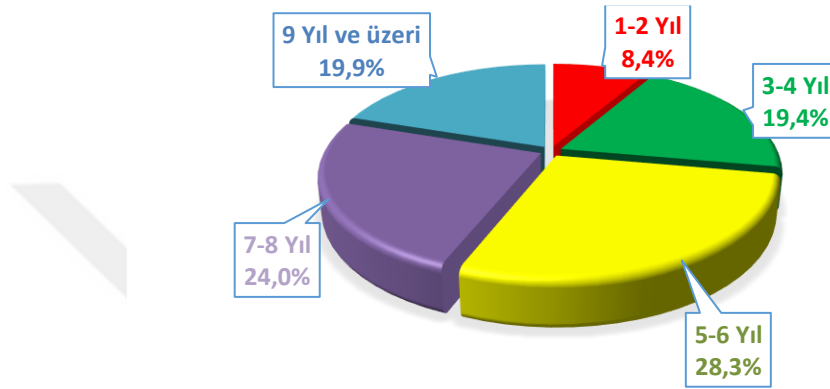
Şekil 3’te çalışmadaki TOHM sporcularının aile aylık gelir durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılan sporcuların %30,5’i (N=113) Asgari ücret, %22,1’i (N=82) 4251-6000 TL arasında, %17,3’ü (N=64) 6001-8000 TL arasında, %13,5’i (N=50) 8001-10000 TL arasında ve %16,7’si ise (N=62) 10001 TL ve üstü aile aylık geliri olan sporculardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 3).



Şekil 3. Aile aylık gelir durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.4. Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

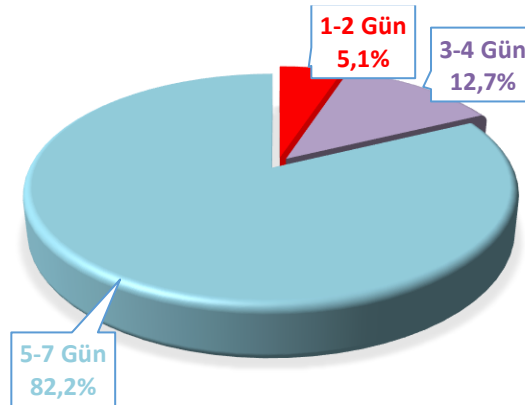
Şekil 4'te çalışmadaki TOHM sporcularının lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılan sporcuların %8,4'ü (N=31) 1-2 yıl aralığında, %19,4'ü (N=72) 3-4 yıl aralığında, %28,3'ü (N=105) 5-6 yıl aralığında, %24,0'ü (N=89) 7-8 yıl aralığında ve %19,9'u (N=74) ise 9 yıl ve üzerinde lisans yıllarına sahip sporculardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 4).



Şekil 4. Lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.5. Haftada Antrenman Yapılan Gün Sayısı Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

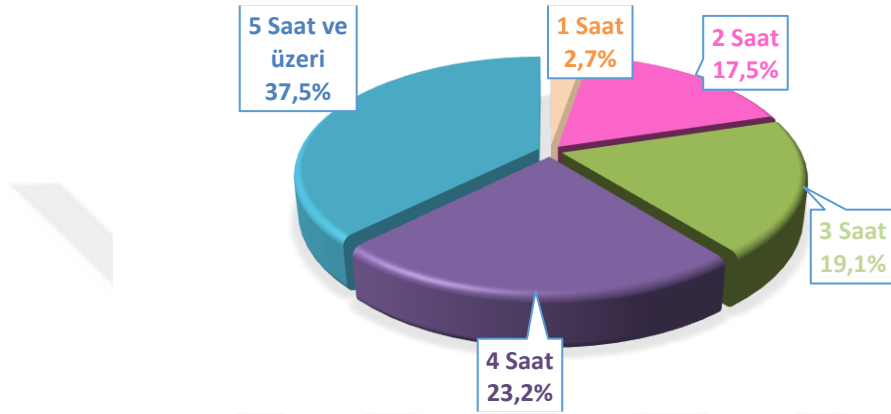
Şekil 5'te çalışmadaki TOHM sporcularının haftada antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz sonucuna göre çalışmaya katılan sporcuların %5,1'i (N=19) 1-2 gün arasında, %12,7'si (N=47) 3-4 gün aralığında ve %82,2'si (N=305) 5-7 gün aralığında antrenman yapmaktadır (Bkz. Şekil 5).



Şekil 5. Haftada antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.6. Günde Antrenman Yapılan Saat Süresi Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

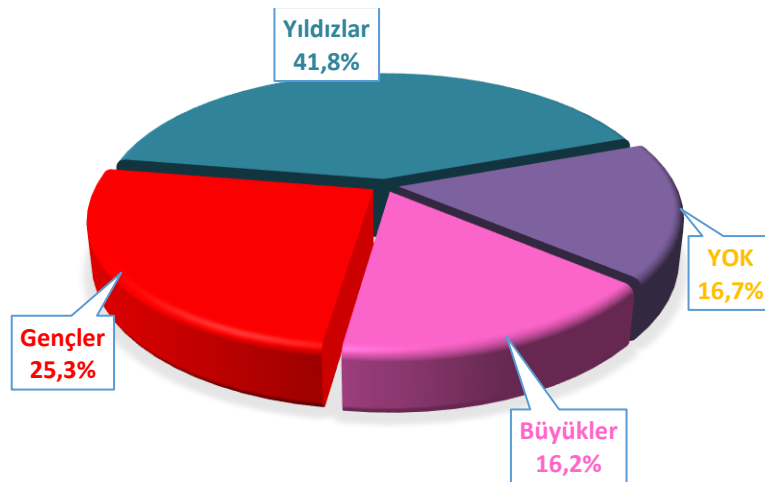
Şekil 6'da çalışmadaki TOHM sporcularının günde antrenman yapılan saat süresi değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz sonucuna göre çalışmaya katılan sporcuların %2,7'si (N=10) 1 saat, %17,5'i (N=65) 2 saat, %19,1'i (N=71) 3 saat, %23,2'si (N=86) 4 saat ve %37,5'i (N=139) ise günde 5 saat ve üzeri antrenman yaptıklarını beyan etmişlerdir (Bkz. Şekil 6).



Şekil 6. Günde antrenman yapılan saat süresi değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.7. Ulusal Derece Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

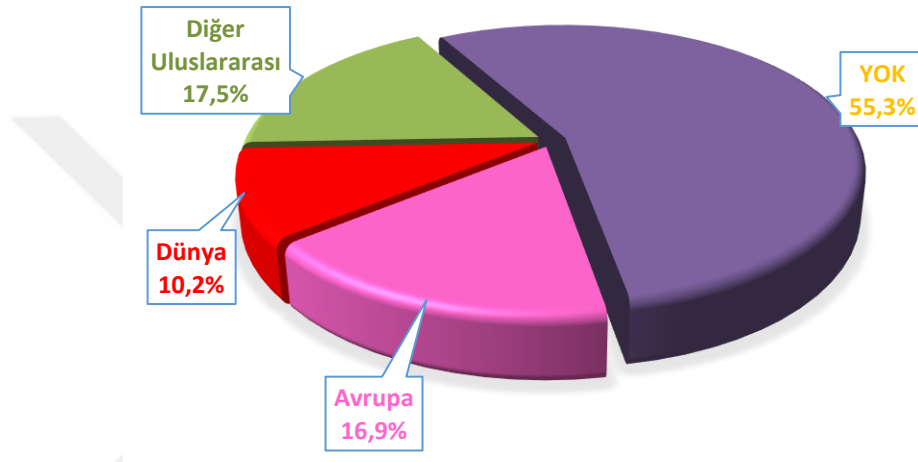
Şekil 7'de çalışmadaki TOHM sporcularının ulusal derece durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılan sporcuların %16,2'si (N=60) Büyükler, %25,3'ü (N=94) Gençler, %41,8'i (N=155) Yıldızlar kategorisinde ulusal dereceler elde ederken, %16,7'sinin (N=62) herhangi ulusal bir derecesi bulunmamaktadır (Bkz. Şekil 7).



Şekil 7. Ulusal derece durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.8. Uluslararası Derece Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

Şekil 8’de çalışmadaki TOHM sporcularının uluslararası derece durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz sonucuna göre bu çalışmaya katılan sporcuların %17,0’ı (N=63) Avrupa Şampiyonlarında, %10,2’si (N=38) Dünya Şampiyonlarında ve %17,5’i ise (N=65) Diğer Uluslararası organizasyonlarda dereceler elde ederken, %55,3’ünün ise (N=205) herhangi uluslararası bir derecesi bulunmamaktadır (Bkz. Şekil 8).



Şekil 8. Uluslararası derece durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.9. Millilik Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

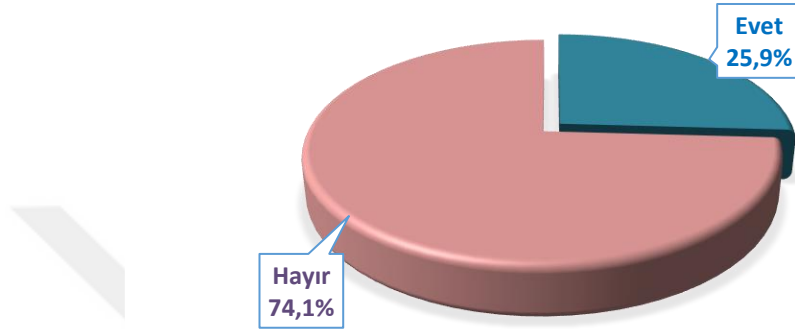
Şekil 9’da çalışmadaki TOHM sporcularının millilik durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılan sporcuların %55,5’i (N=206) milli sporcu iken, %44,5’i (N=165) daha önce milli olamayan sporculardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 9).



Şekil 9. Millilik durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.10. Ciddi Spor Sakatlığı Yaşama Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

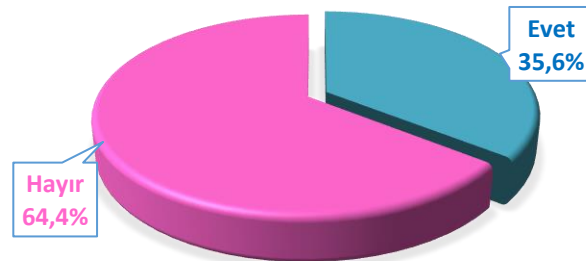
Şekil 10'da çalışmadaki TOHM sporcularının ciddi spor sakatlığı yaşama durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz sonucuna göre bu çalışmaya katılan sporcuların %74,1'i (N=275) daha önce ciddi bir spor sakatlığı yaşamazken, %25,9'u (N=96) sakatlık yaşamıştır (Bkz. Şekil 10).



Şekil 10. Ciddi spor sakatlığı yaşama durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.11. Psikolojik Performans Desteği Alma Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

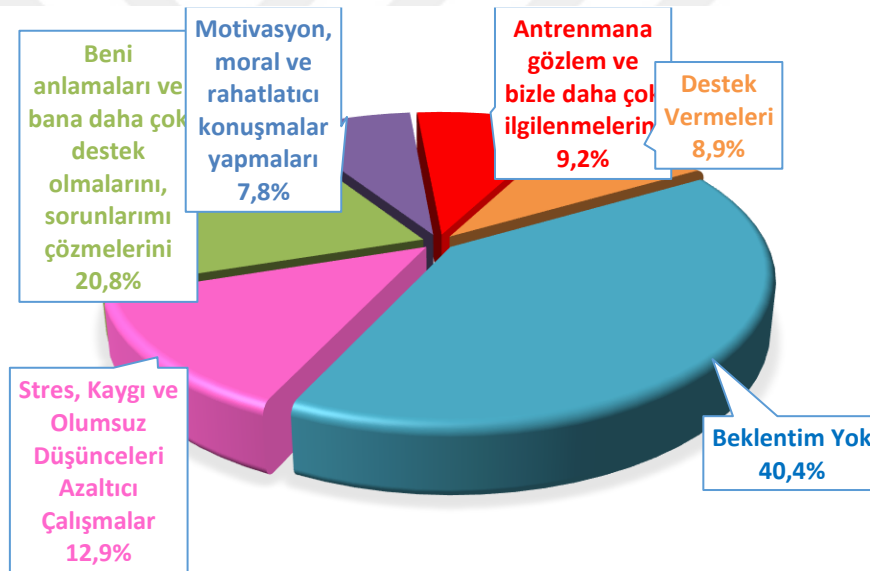
Şekil 11'de çalışmadaki TOHM sporcularının psikolojik performans desteği alma durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz sonucuna göre bu çalışmaya katılan sporcuların %64,4'ü (N=239) daha önce herhangi bir psikolojik performans desteği almazken, %35,6'sı ise daha önce psikolojik performans desteği almıştır (N=132) (Bkz. Şekil 11).



Şekil 11. Psikolojik performans desteği alma durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.12. Psikolojik Performans Danışmanından Beklenti Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

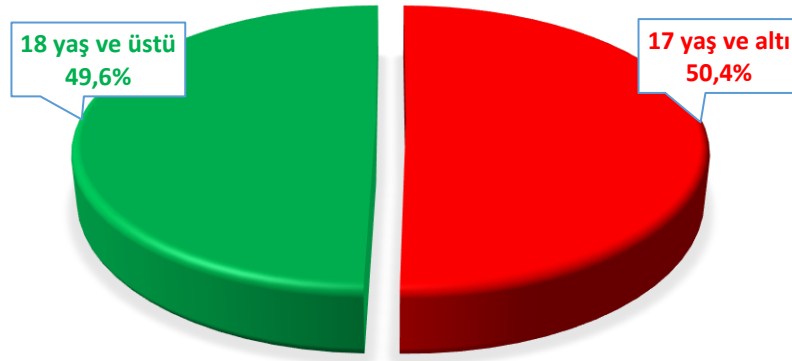
Şekil 12’de çalışmadaki TOHM sporcularının psikolojik performans danışmanından beklenti durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılan sporcuların %40,4’ünün (N=150) spor psikologlarından herhangi bir beklentisi bulunmamaktadır. %12,9’u (N=48) stres, kaygı ve olumsuz düşünceleri azaltıcı çalışmalar yapmalarını, %20,8’i ise (N=77) beni anlamaları ve bana daha çok destek olmalarını, sorunlarımı çözmelerini şeklinde yanıtlar vermişlerdir. Ayrıca katılımcıların %7,8’i (N=29) motivasyon, moral ve rahatlatıcı konuşmalar yapmaları, %9,2’si (N=34) antrenmana gözlem ve bizle daha çok ilgilenmelerini ve %8,9’u (N=33) destek vermeleri şeklinde yanıtlar vermişlerdir (Bkz. Şekil 12).



Şekil 12. Psikolojik performans danışmanından beklenti durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.13. Yaş Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

Şekil 13’te çalışmadaki TOHM sporcularının yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları gösterilmektedir. Analiz sonucuna göre bu çalışmaya katılan sporcuların %50,4’ünün (N=187) 17 yaş ve altı ve %49,6’sı (N=184)’sı ise 18 yaş ve üstü katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 13).



Şekil 13. Yaş değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.2. TOHM Sporcularının Hipotez Testleri

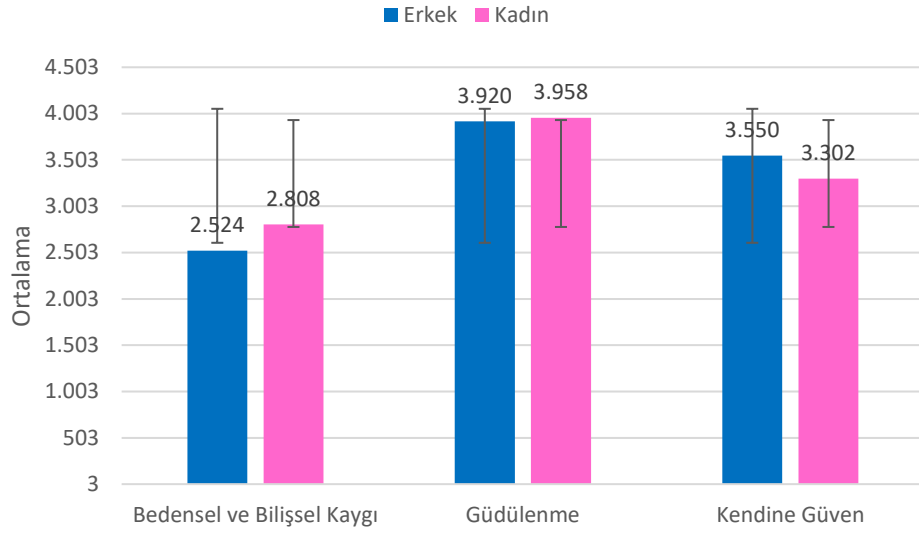
2.2.2.1. Hipotez 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının cinsiyetlerine göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız gruplarda t testi uygulandı.

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

	Cinsiyet	N	Mean	SD	t	df	p	Cohen's d
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Erkek	202	2.524	0.656	-3.985	369	< .001	-0.415
	Kadın	169	2.808	0.713				
Güdülenme	Erkek	202	3.920	0.767	-0.514	369	0.607	-0.054
	Kadın	169	3.958	0.616				
Kendine Güven	Erkek	202	3.550	0.657	3.714	369	< .001	0.387
	Kadın	169	3.302	0.619				

Yapılan analizlere göre Kadın sporcuların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.808\pm0.713$) Erkek sporcuların ortalamalarından ($X=2.524\pm0.656$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(369)}=-3.985$; $p<0.001$). “Güdülenme” alt boyutunda Kadın sporcuların ortalamaları ($X=3.958\pm0.616$) Erkek sporcuların ortalamalarından ($X=3.920\pm0.767$) yüksek bulunsu da bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=-0.516$; $p=0.607$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise Erkek sporcuların ortalamaları ($X=3.550\pm0.657$) Kadın sporcuların ortalamalarından ($X=3.302\pm0.619$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(369)}=3.714$; $p<0.001$).



Şekil 14. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

2.2.2.2. Hipotez 2: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

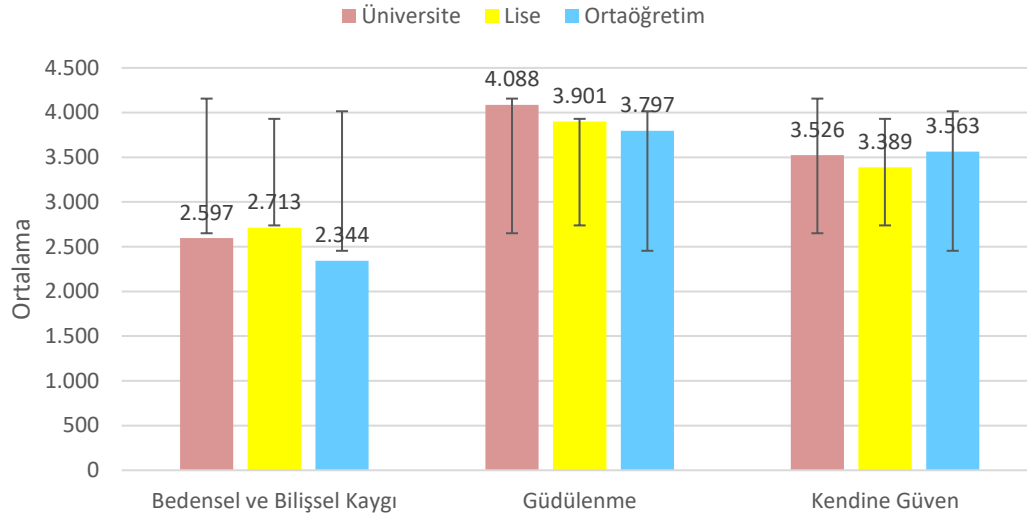
TOHM sporcularının eğitim durumlarına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 2. Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Eğitim	N	Ort.	Std. Sap.	Sum of Squ.	df	F	p	η^2	Fark
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	niversite	89	2.597	0.716	4.233	2	4.444	0.012	0.024	2>1
	Lise	250	2.713	0.690						
	Ortaöğretim	32	2.344	0.610						
Güdülenme	niversite	89	4.088	0.639	2.986	2	3.066	0.048	0.016	
	Lise	250	3.901	0.709						
	Ortaöğretim	32	3.797	0.764						
Kendine Güven	niversite	89	3.526	0.697	1.803	2	2.142	0.119	0.012	
	Lise	250	3.389	0.637						
	Ortaöğretim	32	3.563	0.594						

Buna göre sporcuların eğitim durumları açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($F_{(2,368)}=4.444;p=0.024$). Yapılan ikinci düzey Tukey HSD testine göre Lise mezunu olan sporcuların ortalamaları ($X=2.713\pm0.690$) niversite mezunu sporcuların ortalamalarından ($X=2.597\pm0.716$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda niversite mezunu sporcuların ortalamaları ($X=4.088\pm0.639$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı

($F_{(2,368)}=3.066;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda ortaöğretim mezunlarının ortalamaları ($X=3.563\pm0.594$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsada bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=2.142;p>0.05$).



Şekil 15. Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

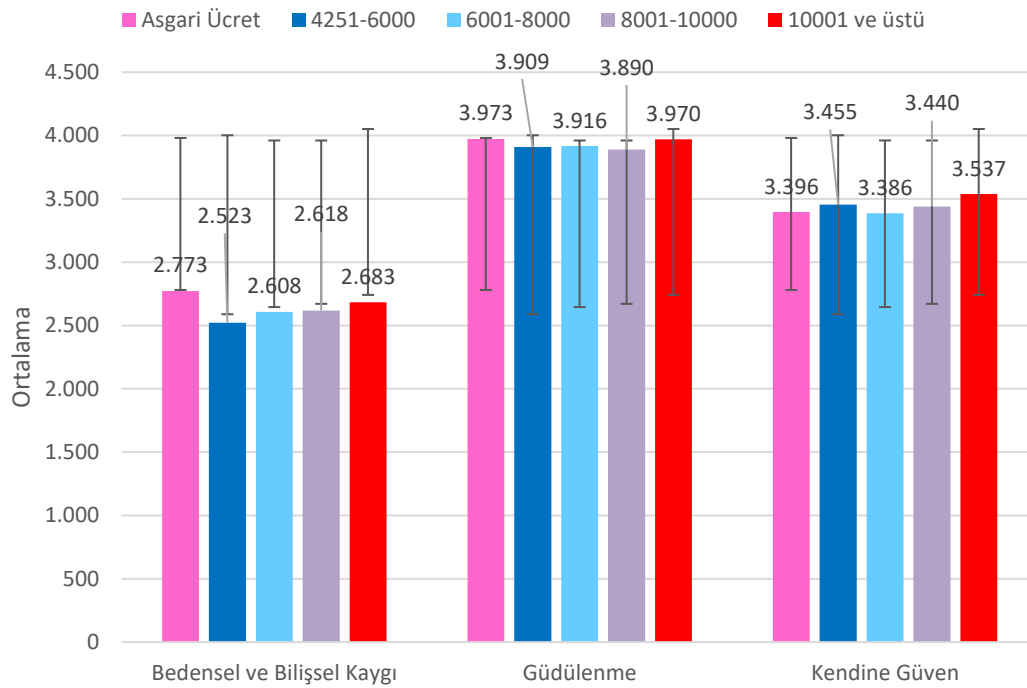
2.2.2.3. Hipotez 3: Aile Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının aile gelir durumlarına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 3. Aile aylık gelir durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	N	Ort.	Std. Sap.	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Asgari Ücret	113	2.773	0.720	3.261	4	0.815	1.693	0.151	0.018
	4251-6000	82	2.523	0.688						
	6001-8000	64	2.608	0.734						
	8001-10000	50	2.618	0.691						
	10001 ve üstü	62	2.683	0.608						
Güdülenme	Asgari Ücret	113	3.973	0.664	0.422	4	0.105	0.212	0.932	0.002
	4251-6000	82	3.909	0.787						
	6001-8000	64	3.916	0.630						
	8001-10000	50	3.890	0.702						
	10001 ve üstü	62	3.970	0.735						
Kendine Güven	Asgari Ücret	113	3.396	0.710	1.003	4	0.251	0.589	0.671	0.006
	4251-6000	82	3.455	0.692						
	6001-8000	64	3.386	0.615						
	8001-10000	50	3.440	0.593						
	10001 ve üstü	62	3.537	0.564						

Buna göre sporcuların aile aylık gelir durumları açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda ailesi asgari ücret alan sporcuların ortalamaları ($X=2.773\pm0.720$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=1.693;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda ailesi asgari ücret alan sporcuların ortalamaları ($X=3.970\pm0.735$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.212;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda 10.001 ve üstünde aile geliri olan sporcuların ortalamaları ($X=3.537\pm0.564$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsada bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.589;p>0.05$).



Şekil 16. Aile aylık gelir durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

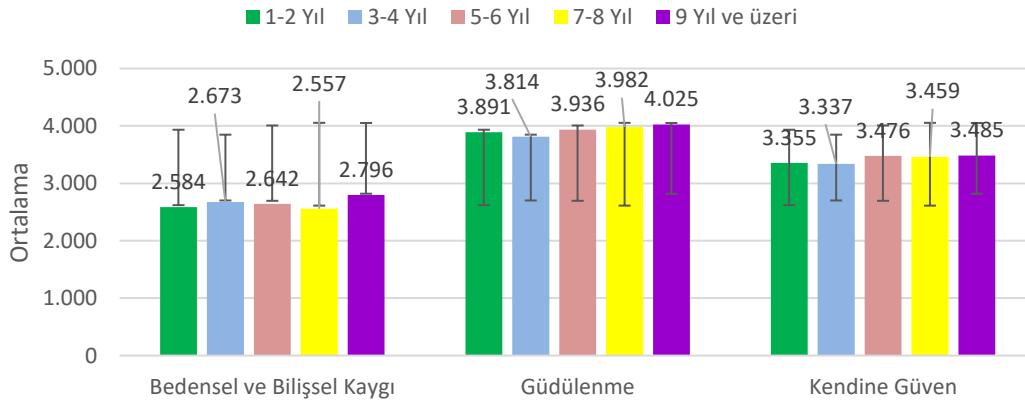
2.2.2.4. Hipotez 4: Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının lisanslı spor yapma yıllarına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 4. Lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Kaç Yıldır Lisanslı Sporcu	N	Ortalama	Std. Sap.	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1-2 Yıl	31	2.584	0.613	2.523	4	0.631	1.305	0.268	0.014
	3-4 Yıl	72	2.673	0.690						
	5-6 Yıl	105	2.642	0.736						
	7-8 Yıl	89	2.557	0.658						
	9 Yıl ve üzeri	74	2.796	0.717						
Güdülenme	1-2 Yıl	31	3.891	0.528	1.906	4	0.477	0.968	0.425	0.010
	3-4 Yıl	72	3.814	0.818						
	5-6 Yıl	105	3.936	0.734						
	7-8 Yıl	89	3.982	0.704						
	9 Yıl ve üzeri	74	4.025	0.582						
Kendine Güven	1-2 Yıl	31	3.355	0.604	1.297	4	0.324	0.764	0.549	0.008
	3-4 Yıl	72	3.337	0.725						
	5-6 Yıl	105	3.476	0.682						
	7-8 Yıl	89	3.459	0.570						
	9 Yıl ve üzeri	74	3.485	0.642						

Buna göre sporcuların lisanslı spor yapma yılları açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda 9 yıl ve üzerinde lisans yılına sahip olan katılımcıların ortalamaları ($X=2.796\pm0.717$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=1.305;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda 9 yıl ve üzerinde lisans yılına sahip olan sporcuların ortalamaları ($X=4.025\pm0.582$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.968;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda 9 yıl ve üzerinde lisans yılına sahip olan sporcuların ortalamaları ($X=3.485\pm0.642$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.764;p>0.05$).

**Şekil 17.** Lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

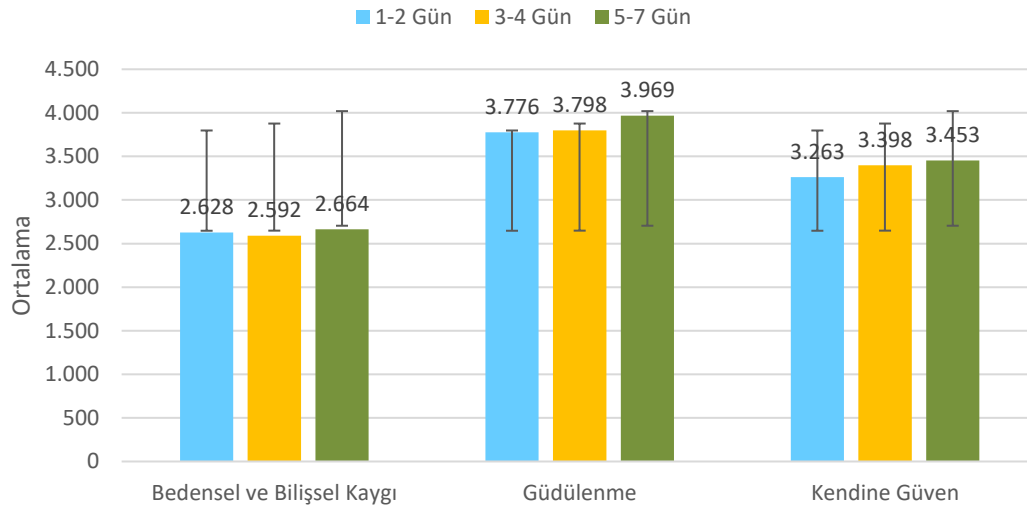
2.2.2.5. Hipotez 5: Haftada Antrenman Yapılan Gün Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının haftada antrenman yaptıkları gün sayısına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 5. Haftada antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Haftalık Ant. Sayısı	N	Ortalama	Std. Sap.	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1-2 Gün	19	2.628	0.659						
	3-4 Gün	47	2.592	0.686	0.226	2	0.113	0.232	0.793	0.001
	5-7 Gün	305	2.664	0.702						
Güdülenme	1-2 Gün	19	3.776	0.724						
	3-4 Gün	47	3.798	0.734	1.710	2	0.855	1.744	0.176	0.009
	5-7 Gün	305	3.969	0.694						
Kendine Güven	1-2 Gün	19	3.263	0.679						
	3-4 Gün	47	3.398	0.587	0.727	2	0.363	0.858	0.425	0.005
	5-7 Gün	305	3.453	0.659						

Buna göre sporcuların haftada antrenman yaptıkları gün sayısı açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda 5-7 gün arasında antrenman yapan sporcuların ortalamaları ($X=2.664\pm0.702$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.232;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda 5-7 gün arasında antrenman yapan sporcuların ortalamaları ($X=3.969\pm0.694$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=1.744;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda 5-7 gün arasında antrenman yapan sporcuların ortalamaları ($X=3.453\pm0.659$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.858;p>0.05$).



Şekil 18. Haftada antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

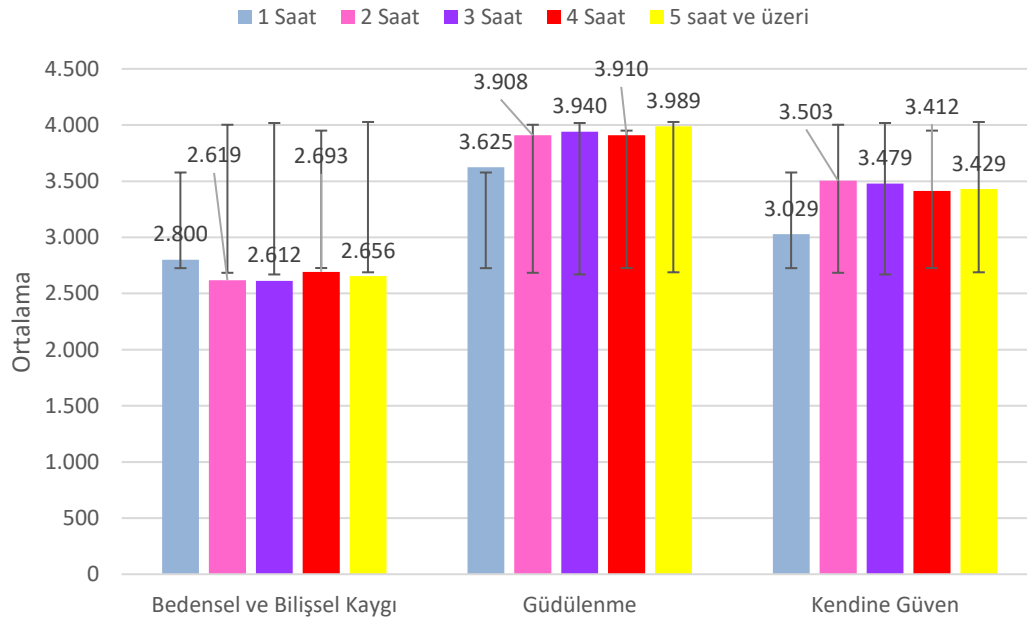
2.2.2.6. Hipotez 6: Günde Antrenman Yapılan Saat Süresine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının günde antrenmana ayırdıkları saate göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 6. Günde antrenman yapılan saat süresine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Günlük Ant. Saati	N	Ortalama	Std. Sap.	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Bedenssel ve Bilişsel Kaygı	1 Saat	10	2.800	0.627	0.547	4	0.137	0.280	0.891	0.003
	2 Saat	65	2.619	0.774						
	3 Saat	71	2.612	0.596						
	4 Saat	86	2.693	0.660						
	5 saat ve üzeri	139	2.656	0.738						
Güdülenme	1 Saat	10	3.625	0.956	1.472	4	0.368	0.746	0.561	0.008
	2 Saat	65	3.908	0.733						
	3 Saat	71	3.940	0.719						
	4 Saat	86	3.910	0.608						
	5 saat ve üzeri	139	3.989	0.715						
Kendine Güven	1 Saat	10	3.029	0.734	2.142	4	0.536	1.268	0.282	0.014
	2 Saat	65	3.503	0.608						
	3 Saat	71	3.479	0.612						
	4 Saat	86	3.412	0.608						
	5 saat ve üzeri	139	3.429	0.704						

Buna göre sporcuların günde antrenmana ayırdıkları saat açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda 1 saat antrenman yapan sporcuların ortalamaları ($X=2.800\pm0.627$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.280;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda günde 5 saat ve üzerinde antrenman yapan sporcuların ortalamaları ($X=3.989\pm0.715$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.746;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda günde 2 saat antrenman yapan sporcuların ortalamaları ($X=3.503\pm0.608$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=1.268;p>0.05$).



Şekil 19. Günde antrenman yapılan saat süresine göre psikolojik performans düzeyleri

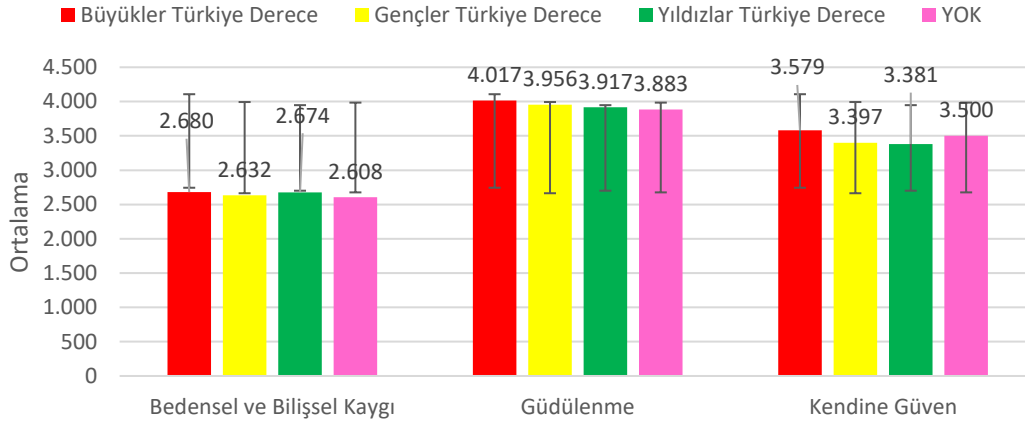
2.2.2.7. Hipotez 7: Ulusal Derece Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının yaptıkları ulusal derecelere göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 7. Ulusal derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Ulusal Derece	N	Ortalama	Std. Sap.	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Büyükler Türkiye Derece	60	2.680	0.655	0.279	3	0.093	0.191	0.903	0.002
	Gençler Türkiye Derece	94	2.632	0.736						
	Yıldızlar Türkiye Derece	155	2.674	0.690						
	YOK	62	2.608	0.705						
Güdülenme	Büyükler Türkiye Derece	60	4.017	0.622	0.658	3	0.219	0.443	0.722	0.004
	Gençler Türkiye Derece	94	3.956	0.795						
	Yıldızlar Türkiye Derece	155	3.917	0.688						
	YOK	62	3.883	0.664						
Kendine Güven	Büyükler Türkiye Derece	60	3.579	0.641	2.094	3	0.698	1.657	0.176	0.013
	Gençler Türkiye Derece	94	3.397	0.662						
	Yıldızlar Türkiye Derece	155	3.381	0.637						
	YOK	62	3.500	0.666						

Yapılan analizlere göre sporcuların elde ettikleri ulusal dereceler açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda büyükler kategorisinde derece yapan sporcuların ortalamaları ($X=2.680\pm0.655$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.191;p>0.05$). “Güdülenme” alt boyutunda büyükler kategorisinde derece yapan sporcuların ortalamaları ($X=4.017\pm0.622$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.443;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda büyükler kategorisinde derece yapan sporcuların ortalamaları ($X=3.579\pm0.641$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=1.657;p>0.05$).



Şekil 20. Ulusal derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

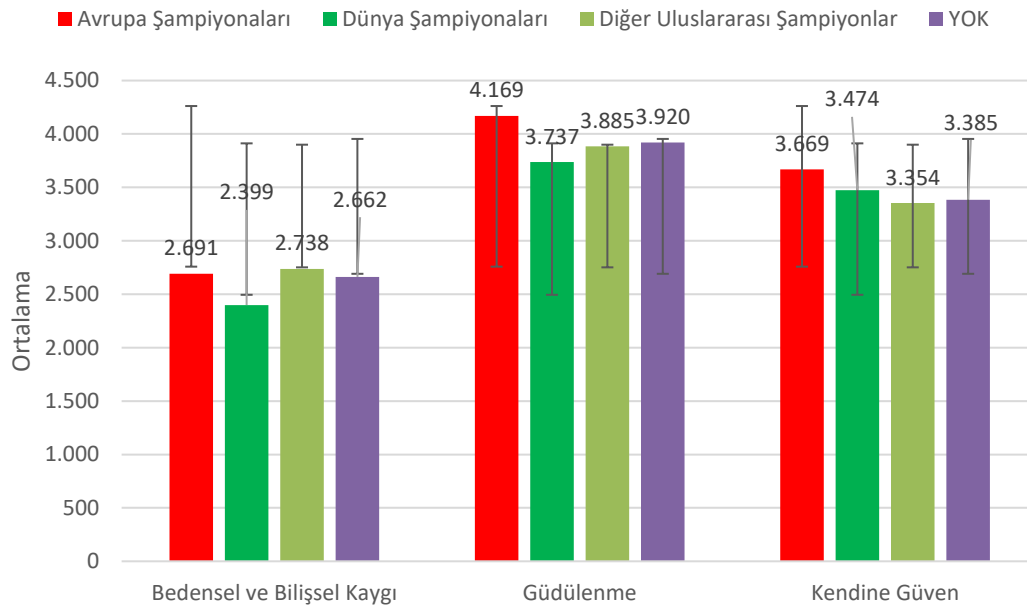
2.2.2.8. Hipotez 8: Uluslararası Derece Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının yaptıkları uluslararası derecelere göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 8. Uluslararası derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Uluslararası Derece	N	Ort.	Std. Sap.	Sum of Squ.	df	Mean Square	F	p	η^2	Fark
Bedenssel ve Bilişsel Kaygı	Avrupa Şampiyonaları	63	2.691	0.784	3.017	3	1006	2.092	0.101	0.017	
	Dünya Şampiyonaları	38	2.399	0.668							
	Diğer										
	Uluslararası Şampiyonlar	65	2.738	0.602							
	YOK	205	2.662	0.695							
Güdülenme	Avrupa Şampiyonaları	63	4.169	0.583	5.140	3	1713	3.552	0.015	0.028	1>2
	Dünya Şampiyonaları	38	3.737	0.985							
	Diğer										
	Uluslararası Şampiyonlar	65	3.885	0.661							
	YOK	205	3.920	0.672							
Kendine Güven	Avrupa Şampiyonaları	63	3.669	0.708	4.451	3	1484	3.577	0.014	0.028	1>3
	Dünya Şampiyonaları	38	3.474	0.757							
	Diğer										
	Uluslararası Şampiyonlar	65	3.354	0.535							
	YOK	205	3.385	0.633							

Yapılan analizlere göre sporcuların elde ettikleri uluslararası dereceler açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda diğer uluslararası şampiyonlarda derece elde eden sporcuların ortalamaları ($X=2.738\pm0.602$) diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(3,367)}=2.092;p>0.05$). “Güdülenme” alt boyutunda Avrupa şampiyonlarda derece elde eden sporcuların ortalamaları ($X=4.169\pm0.538$) Dünya şampiyonalarında derece elde eden sporcuların ortalamalarından ($X=3.737\pm0.985$) anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir ($F_{(3,367)}=3.552;p=0.015$). “Kendine Güven” alt boyutunda Avrupa şampiyonlarda derece elde eden sporcuların ortalamaları ($X=3.669\pm0.708$) diğer uluslararası şampiyonlarda derece elde eden sporcuların ortalamalarından ($X=3.354\pm0.535$) anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir ($F_{(3,367)}=3.577;p=0.014$).



Şekil 21. Uluslararası derece durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

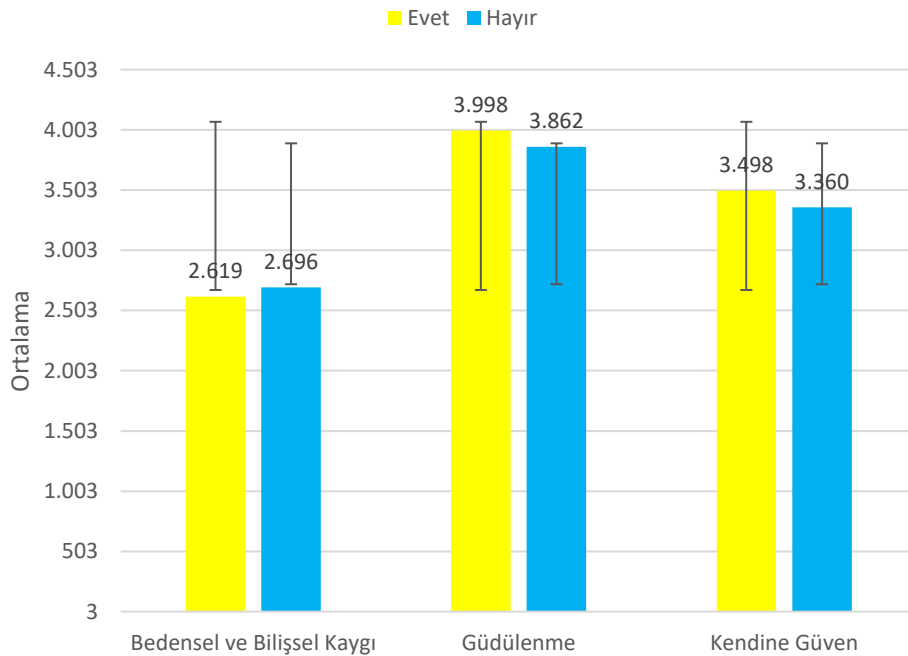
2.2.2.9. Hipotez 9: Millilik Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının millilik durumlarına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız gruplarda t testi uygulandı.

Tablo 9. Millilik durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Millilik	N	Mean	SD	t	df	p	Cohen's d
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Evet	206	2.619	0.690	-1.052	369	0.293	-0.110
	Hayır	165	2.696	0.705				
Güdülenme	Evet	206	3.998	0.699	1.854	369	0.065	0.194
	Hayır	165	3.862	0.700				
Kendine Güven	Evet	206	3.498	0.651	2.035	369	0.043	0.213
	Hayır	165	3.360	0.644				

Yapılan analizlere göre milli olmayan sporcuların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.696\pm0.705$) milli olan sporcuların ortalamalarından ($X=2.619\pm0.690$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=-1.052$; $p=0.293$). “Güdülenme” alt boyutunda milli sporcuların ortalamaları ($X=3.998\pm0.699$) milli olmayan sporcuların ortalamalarından ($X=3.862\pm0.767$) yüksek bulunsada bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=1.854$; $p=0.065$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise milli olan sporcuların ortalamaları ($X=3.498\pm0.651$) milli olmayan sporcuların ortalamalarından ($X=3.360\pm0.644$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(369)}=2.035$; $p=0.043$).

**şekil 22.** Millilik durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

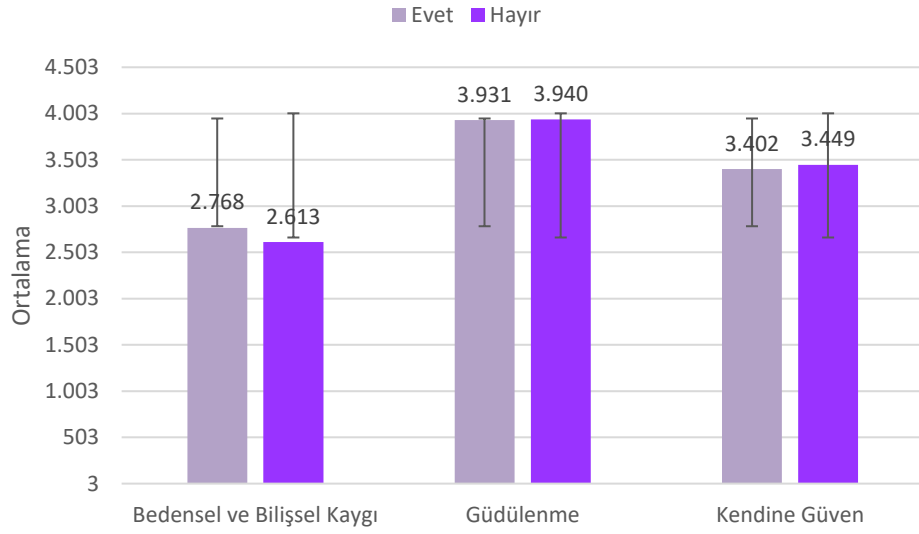
2.2.2.10. Hipotez 10: Ciddi Spor Sakatlığı Yaşama Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

TOHM sporcularının ciddi spor sakatlığı yaşama durumlarına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız gruplarda t testi uygulandı.

Tablo 10. Ciddi spor sakatlığı yaşama durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Sakatlık	N	Mean	SD	t	df	p	Cohen's d
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Evet	96	2.768	0.685	1.875	369	0.062	0.222
	Hayır	275	2.613	0.697				
Güdülenme	Evet	96	3.931	0.609	-0.103	369	0.918	-0.012
	Hayır	275	3.940	0.732				
Kendine Güven	Evet	96	3.402	0.629	-0.609	369	0.543	-0.072
	Hayır	275	3.449	0.659				

Yapılan analizlere göre ciddi sakatlık yaşayan sporcuların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.768\pm0.685$) sakatlık yaşamayan sporcuların ortalamalarından ($X=2.613\pm0.697$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=1.875$; $p=0.062$). “Güdülenme” alt boyutunda sakatlık yaşamayan sporcuların ortalamaları ($X=3.940\pm0.732$) sakatlık yaşayan sporcuların ortalamalarından ($X=3.931\pm0.609$) yüksek bulunsu da bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=-0.103$; $p=0.918$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise sakatlık yaşamayan sporcuların ortalamaları ($X=3.449\pm0.659$) sakatlık yaşayan sporcuların ortalamalarından ($X=3.402\pm0.629$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmamıştır ($t_{(369)}=-0.609$; $p=0.543$).



Şekil 23. Ciddi spor sakatlığı yaşama durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

2.2.2.11. Hipotez 11: Psikolojik Performans Desteği Alma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

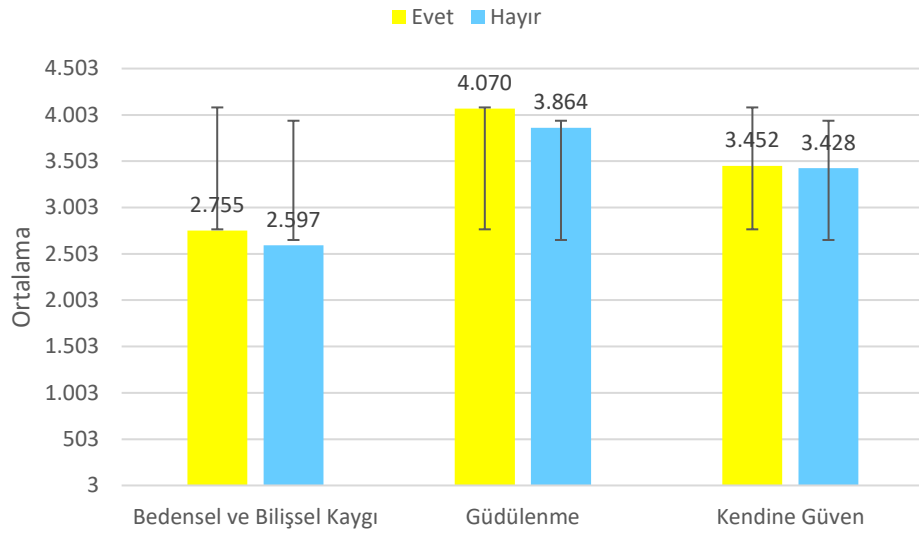
TOHM sporcularının daha önce psikolojik performans desteği alma durumlarına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız gruplarda t testi uygulandı.

Tablo 11. Psikolojik performans desteği alma durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Destek	N	Mean	SD	t	df	p	Cohen's d
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Evet	132	2.755	0.745	2.096	396	0.037	0.227
	Hayır	239	2.597	0.663				
GÜDÜLENME	Evet	132	4.070	0.654	2.732	369	0.007	0.296
	Hayır	239	3.864	0.718				
Kendine Güven	Evet	132	3.452	0.691	0.345	369	0.730	0.037
	Hayır	239	3.428	0.629				

Yapılan analizlere göre daha önce psikolojik performans desteği alan sporcuların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.755\pm0.745$) daha önce psikolojik performans desteği almayan sporcuların ortalamalarından ($X=2.597\pm0.663$) anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir ($t_{(396)}=2.096$; $p=0.037$). “GÜDÜLENME” alt boyutunda da daha önce

psikolojik performans desteği alan sporcuların ortalamaları ($X=4.070\pm0.654$) performans desteği almayan sporcuların ortalamalarından ($X=3.864\pm0.718$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(369)}=2.732$; $p=0.007$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise daha önce psikolojik performans desteği alan sporcuların ortalamaları ($X=3.452\pm0.691$) destek almayan sporcuların ortalamalarından ($X=3.428\pm0.629$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmamıştır ($t_{(369)}=0.345$; $p=0.730$).



Şekil 24. Psikolojik performans desteği alma durumu değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

2.2.2.12. Hipotez 12: Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Performans Düzeyleri

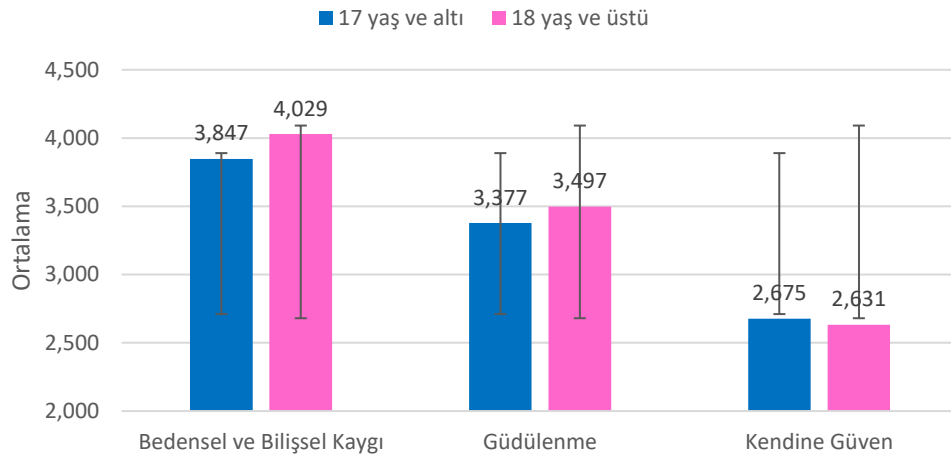
TOHM sporcularının yaşlarına göre psikolojik performans düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız gruplarda t testi uygulandı.

Tablo 12. Yaş değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

Alt Boyutlar	Yaş	N	Mean	SD	t	df	p	Cohen's d
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	17 Yaş ve altı	187	3.847	0.720	-2.520	369	0.012	0.26
	18 yaş ve üstü	184	4.029	0.672				
Güdülenme	17 Yaş ve altı	187	3.377	0.630	-1.774	369	0.077	0.25
	18 yaş ve üstü	184	3.497	0.667				
Kendine Güven	17 Yaş ve altı	187	2.675	0.681	.612	369	0.541	0.06
	18 yaş ve üstü	184	2.631	0.713				

Yapılan analizlere göre 18 yaş ve üstünde olan sporcuların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=4.029\pm0.672$) 17 yaş ve altında olan sporcuların ortalamalarından ($X=3.847\pm0.720$) anlamlı şekilde daha

yüksek bulundu ($t_{(369)}=-2.520$; $p=0.012$). “Güdülenme” 18 yaş ve üstünde olan sporcuların elde ettikleri ortalamalar ($X=3.497\pm0.667$) 17 yaş ve altında olan sporcuların ortalamalarından ($X=3.377\pm0.630$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=-1.774$; $p=0.077$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise 17 yaş ve altındaki sporcuların ortalamaları ($X=2.675\pm0.681$) 18 yaş ve üstü sporcuların ortalamalarından ($X=2.631\pm0.713$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmamıştır ($t_{(369)}=0.612$; $p=0.541$).



Şekil 25. Yaş değişkenine göre psikolojik performans düzeyleri

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

3.1. Tartışma

Araştırmamızın bu bölümünde Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) çatısı altında çalışmalarını devam ettiren Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde (TOHM) farklı spor dallarındaki sporcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin tespitinin yapılması amacıyla sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, millilik durumu, ulusal ve uluslararası yarışmalarda derece alıp almama durumu, gibi bazı demografik değişkenler açısından, incelenmesi ve bulgular literatür ışığında tartışılması amaçlanmıştır. Sporcuların performansına etki eden psikolojik faktörler konusu ilgili yazınlar araştırıldığında ve geçmişten günümüze kadar yapılmış ilgili çalışmaların özellikleri arasında farklılık olup olmadığı tartışılmış, bulgular yorumlanarak literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla paralellik gösteren veya ters düşen yönler üzerinde durulmuştur. Sporcuların performanslarında psikoloji ve spor psikolojisinin etkileri birçok araştırmacının çalışma konusu olmuştur. Middleton vd. (2004), sporcuların psikometrik özelliklerinin güçlü olması gerektiğini, Eroğlu ve Zileli (2015) de performans için psikolojik durumun önemli bir etken olduğuna değinmiştir.

Çalışmamızda Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği ile alt boyutları birlikte kullanılmıştır. Yapılan araştırmada örneklem grubunu, 169'u kadın ve 202'si erkek olmak üzere farklı spor dallarındaki toplam 371 sporcu oluşturmuştur.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin "cinsiyet" değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; yapılan analizlere göre kadın katılımcıların "Bedensel ve Bilişsel Kaygı" alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.808\pm0.713$) erkek katılımcıların ortalamalarından ($X=2.524\pm0.656$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(369)}=-3.985$; $p<0.001$). "Güdülenme" alt boyutunda kadın katılımcıların ortalamaları ($X=3.958\pm0.616$) erkek katılımcıların ortalamalarından ($X=3.920\pm0.767$) yüksek bulunsada bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=-0.516$; $p=0.607$). "Kendine Güven" alt boyutunda ise erkek katılımcıların ortalamaları ($X=3.550\pm0.657$) kadın katılımcıların ortalamalarından ($X=3.302\pm0.619$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(369)}=3.714$; $p<0.001$).

Şahin (2007); öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğretmenlerin kariyer planlamaları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Bu sonuç çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Bingöl (2011); olimpiyatlarda derece yapan Türk sporcularının kariyer planlama profillerinin belirlenmesi adlı çalışmasında, spor yaptıkları dönemde kadın sporcuların spor kariyeri planlamasında ve spor başarısında etkili olan faktörlerin etkilerini erkek sporculardan daha yüksek düzeyde gerçekleştiğini bulmuştur.

Yıldız (2019), “Kış Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerileri” envanterini kullanarak yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Yıldız’ın yapmış olduğu çalışmada kullandığı sporcuların psikolojik becerileri ölçeğinin ortalama değerlerindeki sonuçlarda anlamlı farklılığın bulunmaması yapmış olduğumuz çalışmayla farklılık göstermektedir.

Bir diğer çalışmada, Güler (2015)’in yapmış olduğu “Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi” adlı çalışma da cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabilme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna sahip olmuştur. Güler’in yapmış olduğu çalışmada çıkan sonuçlarda yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir. Cinsiyet değişkenine bakıldığında kullanılan ölçeğin alt boyutlarında farklılıklar taşıyarak istatistiksel olarak anlamlılık taşıdığı görülmektedir. Bu farklılığın katılımcıların farklı branşlarda olduklarından ve katılımcıların cinsiyet aralıklarından olduğunu söyleyebiliriz.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “eğitim durumu” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik performans değerleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumları “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($F_{(2,368)}=4.444;p=0.024$). Yapılan ikinci düzey Tukey HSD testine göre lise mezunu olan katılımcıların ortalamaları ($X=2.713\pm0.690$) üniversite

mezunu katılımcıların ortalamalarından ($X=2.597\pm0.716$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Yüksek olma nedeni lise öğrencilerinin kariyer ve eğitim planlamaları noktasındaki yaşadıkları kaygı ve belirsizliklerden kaynaklanabileceğinden düşünülmektedir. Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların ortalamaları ($X=4.088\pm0.639$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=3.066;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda ortaöğretim mezunlarının ortalamaları ($X=3.563\pm0.594$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=2.142;p>0.05$).

Günel (2019); Algılanan Hizmet Kalitesinin TOHM Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisini İncelediği çalışmasında TOHM sporcularının eğitim durumlarına göre başarı motivasyonu toplam algı puanı ve güç gösterme, başarıya ulaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyut algı puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Dinçer (2013); Meslek Yüksekokulu turizm ve otel işletmeciliği programı öğrencilerinin kariyer planlaması üzerine yaptığı çalışmasında, öğrencilerin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Akcan (2016); Ön lisans ve lisans eğitim düzeyindeki sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sporcuların karar verme stillerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bunun yanı sıra Gacar (2011); Beden eğitimi ve spor alanındaki öğretim elemanlarının eğitim düzeyi değişkenlerine göre karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri adlı çalışmasında, öğretim elemanlarının eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Bu çalışma bizim çalışmamızla farklılık gösterdiği görülmektedir.

Bektaş vd. (2018) yaptıkları “Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi” çalışmasında Eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklara rastlanmamıştır. Ancak üniversite mezunlarının puanları daha yüksektir. İstatistiksel olarak farklılık olmasa da üniversite mezunlarının psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum spor kültürü ile açıklanabilir. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Özer (2019), eskrim sporcuların eğitim durumu ile kişilik ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kişiliğin duygusal dengesizlik alt boyutu puanlarının eğitim seviyesi arttıkça yükseldiği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada bulunan sonuçlar yapmış olduğumuz çalışmayla farklılık gösterdiği görülmektedir

Geneşke (2020) “Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri ile İlişkisinin Araştırılması-Ankara İli Örneği” çalışmasında Eğitim durumu değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki TOHM sporcularının analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışma bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “aile aylık gelir durumu” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik performans değerleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda aile gelir durumları açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda ailesi asgari ücret alan katılımcıların ortalamaları ($X=2.773\pm0.720$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=1.693;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda ailesi asgari ücret alan katılımcıların ortalamaları ($X=3.970\pm0.735$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.212;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda 10.001 ve üstünde aile geliri olan katılımcıların ortalamaları ($X=3.537\pm0.564$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.589;p>0.05$). Bu sonuçlara devlet tarafından sporculara verilen düzenli maaş ve ödüllerin neden olduğunu söyleyebiliriz.

Günel (2019) Algılanan Hizmet Kalitesinin TOHM Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisini İncelediği çalışmasında TOHM sporcularının ebeveynlerinin aylık gelir değişkeni ile spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin alt boyut algı puanları ile anlamlı farklılıklar belirlenmemiş. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “lisanslı spor yapma yılı” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının

psikolojik performans değerleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların lisans yılları açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda 9 yıl ve üzerinde lisans yılına sahip olan katılımcıların ortalamaları ($X=2.796\pm0.717$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=1.305;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda 9 yıl ve üzerinde lisans yılına sahip olan katılımcıların ortalamaları ($X=4.025\pm0.582$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.968;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda 9 yıl ve üzerinde lisans yılına sahip olan katılımcıların ortalamaları ($X=3.485\pm0.642$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(4,366)}=0.764;p>0.05$). Böyle bir sonucun çıkma nedenlerinden biri sporcuların performans ve kendi yaş kategorilerine göre değerlendirmeler yapmış olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Baştuğ (2002), Sporda psikolojik motivasyon faktörü olarak ödül ve cezanın cinsiyet ve spora başlama yaşı değişkenine göre incelenmesi adlı çalışmasında, deneklerin spora başlama yaşı değişkenine göre sporla ilgilenme nedenleri arasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “haftalık antrenman yapılan gün sayısı” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının, psikolojik performans değerleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların haftada antrenman yaptıkları gün sayısı açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda 5-7 gün arasında antrenman yapan katılımcıların ortalamaları ($X=2.664\pm0.702$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.232;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda 5-7 gün arasında antrenman yapan katılımcıların ortalamaları ($X=3.969\pm0.694$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=1.744;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda 5-7 gün arasında antrenman yapan katılımcıların ortalamaları ($X=3.453\pm0.659$) diğer katılımcıların

ortalamlarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.858;p>0.05$). Sporcuların TOHM'larda her gün düzenli olarak antrenmanlarına aktif olarak devam etmesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Ersöz (2011), haftalık spor yapma süreleri yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumlarını daha olumlu deneyimlediklerini tespit etmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “günde antrenman yapılan saat süresi” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının, psikolojik performans değerleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların günde antrenmana ayırdıkları saat açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda 1 saat antrenman yapan katılımcıların ortalamaları ($X=2.800\pm0.627$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.280;p>0.05$). Yapılan analizlere göre “Güdülenme” alt boyutunda günde 5 saat ve üzerinde antrenman yapan katılımcıların ortalamaları ($X=3.989\pm0.715$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.746;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda günde 2 saat antrenman yapan katılımcıların ortalamaları ($X=3.503\pm0.608$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=1.268;p>0.05$).

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “ulusal derece durumu” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının, psikolojik performans değerleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların elde ettikleri ulusal dereceler açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda büyükler kategorisinde derece yapan katılımcıların ortalamaları ($X=2.680\pm0.655$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.191;p>0.05$). “Güdülenme” alt boyutunda büyükler kategorisinde derece yapan katılımcıların ortalamaları ($X=4.017\pm0.622$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=0.443;p>0.05$). “Kendine Güven” alt boyutunda büyükler kategorisinde

derece yapan katılımcıların ortalamaları ($X=3.579\pm0.641$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(2,368)}=1.657;p>0.05$). Bu sonuca sebep olan durumlardan birinin TOHM'lardaki sporcuların yaptıkları dereceler sonucunda sisteme dahil edildiği ve her sporcunun kesinlikle ulusal derecelerinin olduğundan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “uluslararası derece durumu” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının, psikolojik performans değerleri açısından herhangi anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların elde ettikleri uluslararası dereceler açısından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda diğer uluslararası şampiyonlarda derece elde eden katılımcıların ortalamaları ($X=2.738\pm0.602$) diğer katılımcıların ortalamalarından yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($F_{(3,367)}=2.092;p>0.05$). “Güdülenme” alt boyutunda Avrupa Şampiyonalarında derece elde eden katılımcıların ortalamaları ($X=4.169\pm0.538$) Dünya Şampiyonalarında derece elde eden katılımcıların ortalamalarından ($X=3.737\pm0.985$) anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir ($F_{(3,367)}=3.552;p=0.015$). “Kendine Güven” alt boyutunda Avrupa Şampiyonalarında derece elde eden katılımcıların ortalamaları ($X=3.669\pm0.708$) diğer uluslararası şampiyonlarda derece elde eden katılımcıların ortalamalarından ($X=3.354\pm0.535$) anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir ($F_{(3,367)}=3.577;p=0.014$). Sporcular için uluslararası şampiyonaların sistemin içinde kalması veya diğer üst sisteme geçebilmesi için çok önemli olmasından kaynaklandığını ve uluslararası derecelerinin artmasıyla aldığı maaş ve ödüllerin artmasının, eğitimlerini burslu olarak istediği özel üniversitelerde okumak istemesi vb. gibi durumların neden olduğunu söyleyebiliriz.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “millilik durumu” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının, t testi ile yapılan analiz sonucunda, milli olmayan katılımcıların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.696\pm0.705$) milli olan katılımcıların ortalamalarından ($X=2.619\pm0.690$) yüksek olsa da bu fark manidar

bulunmadı ($t_{(369)}=-1.052$; $p=0.293$). “Güdülenme” alt boyutunda milli katılımcıların ortalamaları ($X=3.998\pm0.699$) milli olmayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3.862\pm0.767$) yüksek bulunsada bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=1.854$; $p=0.065$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise milli olan katılımcıların ortalamaları ($X=3.498\pm0.651$) milli olmayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3.360\pm0.644$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(369)}=2.035$; $p=0.043$). bu sonuca sporcuların çoğunun milli sporcu statüsünde bulunmasından ve milli sporcu statüsünde bulunmayanların ise uluslararası başarıları olmadığından ve çıktıkları uluslararası müsabakalarda derece yapamamış olmalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “ciddi spor sakatlığı yaşama durumu” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının t testi ile yapılan analiz sonucunda, ciddi sakatlık yaşayan katılımcıların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.768\pm0.685$) sakatlık yaşamayan katılımcıların ortalamalarından ($X=2.613\pm0.697$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=1.875$; $p=0.062$). “Güdülenme” alt boyutunda sakatlık yaşamayan katılımcıların ortalamaları ($X=3.940\pm0.732$) sakatlık yaşayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3.931\pm0.609$) yüksek bulunsada bu fark manidar bulunmadı ($t_{(369)}=-0.103$; $p=0.918$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise sakatlık yaşamayan katılımcıların ortalamaları ($X=3.449\pm0.659$) sakatlık yaşayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3.402\pm0.629$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmamıştır ($t_{(369)}=-0.609$; $p=0.543$). Çalışmamızda böyle sonucun çıkmasına neden olan etkenlerden birinin düzenli şekilde sağlık kontrollerinin yapıldığı ve sakatlık süreci sonrası için hızlı toparlanma çalışma destekleri aldığından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin “psikolojik performans desteği alma durumu” değişkeni açısından psikolojik performansları değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının, psikolojik performans değerleri açısından yapılan t testi analizi sonucunda, daha önce psikolojik performans desteği alan katılımcıların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar ($X=2.755\pm0.745$)

daha önce psikolojik performans desteği almayan katılımcıların ortalamalarından ($X=2.597\pm0.663$) anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir ($t_{(369)}=2.096$; $p=0.037$). “Güdülenme” alt boyutunda da daha önce psikolojik performans desteği alan katılımcıların ortalamaları ($X=4.070\pm0.654$) performans desteği almayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3.864\pm0.718$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($t_{(369)}=2.732$; $p=0.007$). “Kendine Güven” alt boyutunda ise daha önce psikolojik performans desteği alan katılımcıların ortalamaları ($X=3.452\pm0.691$) destek almayan katılımcıların ortalamalarından ($X=3.428\pm0.629$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmamıştır ($t_{(369)}=0.345$; $p=0.730$).

Psikolojik performans düzeyleri ile doğum yılları arasındaki ilişki açısından araştırmaya katılan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının, Pearson korelasyon analizi sonucunda, katılımcıların psikolojik performans ölçeğinin alt boyutları ile katılımcıların doğum yılları arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Bektaş vd. (2018) yaptıkları “Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi” çalışmasında Yaş değişkeninde, özgüven, olumsuz enerji ve olumlu enerji alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Yaş yükseldikçe psikolojik performans puanları da yükselme göstermiştir. Buna göre yaşın artması psikolojik performansı olumlu yönde etkilemektedir diye belirtmiştir. Özgüven ve olumsuz enerji alt boyutlarında 17-20 yaş ile 32 yaş ve üstünde; olumlu enerji alt boyutunda ise 21-23 yaş ile 32 yaş ve üstünde farklar bulunmuştur. Genel olarak gençlerin daha düşük puanlara sahip olduğu söylenebilir. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

3.2. Sonuç

Araştırmamızda “Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri’ndeki Sporcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörler” incelenmiştir. Bu bağlamda Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri’ndeki sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin demografik değişkenler (cinsiyet, eğitim, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile gelir durumu, lisanslı sporculuk yılları, haftada antrenman yaptıkları gün sayısı, günde kaç saat antrenman yaptıkları, sporcuların ulusal dereceleri, uluslararası dereceleri, millilik durumları, ciddi spor sakatlığı yaşama durumları, daha önce psikolojik performans desteği alma durumları ve spor

psikologlarından beklentileri) açısından farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş ve bu bağlamda araştırmamızdan elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

Demografik özelliklerimizden ilki olan “Cinsiyet” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda kadın sporcuların ortalamaları erkek sporcuların ortalamalarına göre anlamlı farklar bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendine güven alt boyutunda ise erkek sporcuların ortalamaları kadın sporcularının ortalamalarına göre anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. GÜDÜLENME alt boyutunda ise kadın sporcuların ortalamaları erkek sporcuların ortalamalarına göre yüksek çıksa da anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Eğitim Durumu” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda anlamlı farklar bulunmuştur. Lise mezunu olan sporcuların ortalamaları üniversite mezunu olan sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendine güven alt boyutunda ortaöğretim mezunları sporcuların ortalamaları diğer sporcularının ortalamalarından yüksek olsa da bu farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. GÜDÜLENME alt boyutunda ise üniversite mezunu sporcuların ortalamaları diğer sporcuların ortalamalarına göre yüksek olsa da bu farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “aile aylık gelir durumu” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda, Kendine güven alt boyutunda ve GÜDÜLENME alt boyutunda da anlamlı bir farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ailelerin gelir durumlarının sporcuların performanslarına herhangi bir anlamlı katkısının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma sporculara devlet tarafından aylık maaş verilmesi ve başarılarına göre maaşlarında artışa gidilmesi durumunun etki ettiği söylenilebilir.

Demografik özelliklerimizden olan “lisanslı spor yapma yılı” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda,

Kendine güven alt boyutunda ve Güdülenme alt boyutunda da anlamlı bir farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik zelliklerimizden olan “haftada antrenman yapılan gün sayısı” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme leği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda, Kendine güven alt boyutunda ve Güdülenme alt boyutunda da anlamlı bir farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca TOHM sporcularının antrenörleri eşliğinde her gün düzenli bir antrenman programlarının olmasından kaynaklandığı sonucuna varılabilir.

Demografik zelliklerimizden olan “günde antrenman yapılan saat süresi” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme leği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda, Kendine güven alt boyutunda ve Güdülenme alt boyutunda da anlamlı bir farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca TOHM sporcularının, spor dallarına göre her gün antrenörleri eşliğindeki yaptıkları antrenmanların ve düzenli antrenman programlarının olmasından kaynaklanabileceği sonucuna varılmıştır.

Demografik zelliklerimizden olan “ulusal derece durumu” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme leği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda, Kendine güven alt boyutunda ve Güdülenme alt boyutunda da anlamlı bir farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca TOHM’daki sporcuların her birinin TOHM girme kriterindeki derece kriterinin etkili olduğu ve bu duruma göre sporcuların ulusal derecelerinin olmasından kaynaklanabileceği sonucuna varılmıştır.

Demografik zelliklerimizden olan “uluslararası derece durumu” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme leği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda diğer uluslararası şampiyonalarda derece elde eden sporcuların ortalamaları, diğer sporcuların ortalamalarından yüksek olsa da bu farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendine güven alt boyutunda Avrupa şampiyonalarında derece elde eden sporcuların ortalamaları diğer uluslararası şampiyonalarda derece elde eden sporcularının ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek ortalamalar elde ettiği ve bu farkın anlamlı şekilde manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güdülenme alt

boyutunda ise Avrupa Şampiyonalarında derece elde eden sporcuların ortalamaları dünya şampiyonalarında derece elde eden sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı derecede manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “millilik durumu” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeğinde bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda milli olmayan sporcuların ortalamaları, milli olan sporcuların ortalamalarından daha yüksek olsa da bu farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendine güven alt boyutunda milli olan sporcuların ortalamaları milli olmayan sporcularının ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu ve bu farkın manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güdülenme alt boyutunda ise milli olan sporcuların ortalamaları milli olmayan sporcuların ortalamalarından yüksek bulunsa da bu farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “ciddi spor sakatlığı yaşama durumu” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda, Kendine güven alt boyutunda ve Güdülenme alt boyutunda sakatlık yaşamayan sporcuların ortalamaları, ciddi sakatlık yaşayan sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu bulunsa da bu farkın manidar ve anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “psikolojik performans desteği alma durumu” değişkeninin; TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin, sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeğinde bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda daha önce psikolojik performans desteği alan sporcuların ortalamaları, daha önce psikolojik performans desteği almayan sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve bu farkın manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendine güven alt boyutunda daha önce psikolojik performans desteği alan sporcuların ortalamaları, daha önce psikolojik performans desteği almayan sporcularının ortalamalarından yüksek olsa da bu farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Güdülenme alt boyutunda ise daha önce psikolojik performans desteği alan sporcuların ortalamaları, daha önce psikolojik performans desteği

alamayan sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulunduğu ve bu farkın manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu değerdendirilmeler neticesinde ortaya çıkan sonuçlarımız göz önüne alındığında; “TOHM sporcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörler” üzerinde etkili olduğu gözlemlenen demografik değışkenler açısından değerdendirildiğinde; “*Aile Aylık Gelir Durumu, Lisanslı Spor Yapma Yılı, Haftada Antrenman Yapılan Gün Sayısı, Günde Antrenman Yapılan Saat Süresi, Ulusal Derece Alma Durumu ve Ciddi Spor Sakatlığı Yaşama Durumu*” değışkenlerine göre istatistiksel olarak bütün alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmazken; “*cinsiyet*”, “*eğitim durumu*”, “*uluslararası derece alma durumu*”, “*millilik durumu*”, “*psikolojik performans desteğı alma durum*” ve “*yaş*” değışkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, TOHM sporcularının performanslarına etki eden psikolojik faktörler incelendiğinde demografik özellikler açısından farklılıklar gösterdiği ve bu sonuçların öncelikle TOHM merkezlerimizde olmak üzere başarılı sporcu yetiştirme çabasında bulunan antrenör, kurum ve kulüpler için demografik değışkenlerin dikkat edilmesi gereken önemli bir süreç olması gerekliliğı ortaya çıkmıştır.

Bu bağlamda araştırmamızda ortaya çıkan sonuçlar neticesinde ve ilgili literatür taramaları doğrultusunda bundan sonraki alan yazına katkı sağlaması açısından şu önerilerde bulunulabilir;

3.3. Öneriler

- Araştırmamız sadece TOHM sporcuları ve bu sistemdeki spor dalları ile sınırlıdır. Bu araştırma diğerd illerde, bölgelerde ve ülke genelinde daha kapsamlı bir şekilde ve geniş örneklem grubundan oluşan sporcular ve spor dalları üzerinde yapılabilir.
- TOHM’un amacına uygun bir şekilde yürütülebilmesi ve sporcuların performanslarına katkıları artırmak için fiziksel imkanların ve personel eksikliklerinin giderilmesi önerilebilir. Bu bağlamda merkezlerde eksik olan destek personellerinin artırılması, sporcular için sosyal faaliyetlerin artırılması, antrenman ve spor alanlarının kalitelerinin artırılması, merkezlerdeki spor sonrası sosyal imkanların artırılması gibi imkanlardan mahrum olan sporcular

ve TOHM merkezlerinin ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli çalışmaları yapma noktasında GSB ve TOHM yöneticileri gereken çabayı göstermelidirler.

- Farklı araştırmalarda TOHM sporcularının performanslarına etki eden durumlar ile ilgili çalışmalar yapılabilir.
- TOHM sporcularının performanslarına etki eden “daha önce psikolojik performans desteği alma”, “sporcuların aldıkları uluslararası dereceler”, “cinsiyet” değişkenlerine göre psikolojik faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna bağlı olarak, sebeplerini sorgulayıcı çalışmalar yapılabilir.
- Sporcuların TOHM’dan çıkarılma yaşı “18 yaş ve üstünde olan sporcuların “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutunda elde ettikleri ortalamalar 17 yaş ve altında olan sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu” çıkan sonuca göre sporcuların performans ve başarı durumlarına göre esnetilebilir.
- TOHM merkezlerinde çalışan ve sporcuların performanslarına katkılar sağlayan destek personellerinin(psikolog, diyetisyen, masr, masz ve fizyoterapist gibi) neminin sporcular antrenörler, yöneticiler ve aileler açısından yeteri kadar anlaşılmadığından yola çıkılarak, GSB, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ve TOHM yönetimi yeleri tarafından düzenlenebilecek çeşitli seminerler ve faaliyetler ile sporcuların psikolojik performanslarında ve başarılarında bu personellerin ve imkanların önemi anlatılmalı ve bu noktalarda mesleğe yönelik sorumlu personeller belirlenip onların eğitimler, seminerler, konferanslar vs. faaliyetlerde etkinlikleri ve faydalarını tanıtan çalışmalar yapılmalıdır.
- Sporcuların katılımlarını sağladıkları yurt içi ve yurt dışı müsabakalarda performanslarını ve başarı oranlarını artırebilmelerini sağlamak için daha fazla imkanlar sunulmalı ve şartları geliştirilmelidir.
- TOHM sporcuların performanslarına olumlu etki yapabilecek etkenlerin sağlanabilmesi için GSB farklı kurumlarla anlaşarak sporcuların başarılarına desteklerin artırılmasında rol alan kişilere kendilerini geliştirebilmeleri ve yeni donanımlar kazanmaları adına eğitimler verdirebilir.

KAYNAKÇA

- Aducovschi, D., ve Sabau, L. (2018). Less known aspects of the olimpic games, palestrica of the third millennium. *Civilization and Sport*, 19(1), 58-63.
- Akılveren, P. (2017). Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi.
- Aksoy A, (2009). Spor yapıları: olimpiyat stadyumları. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28 (128), 65 71.
- Allen M.S., Greenlees, I. ve Jones M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 841–850.
- Alpman, C. (1972). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Tarihsel Gelişimi, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
- Altun, M., ve Koçak, S. (2015). Türkiye'nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları örneği. *Spor Bilimler Dergisi*, 26(3), 114-128.
- Altuntaş, H. (2019). Beden eğitimi ve spor dersinin Türk eğitim sistemindeki yeri. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Anshell, M. H. (2011). *Sport Psychology: From Theory to. Practice Characteristics of Successful Athletes*, 5th Edition. UK, Pearson.Middle Tennessee State University.
- APA. (1996). Membership Dues Statements. American Psychological Association Division Interest Form: 1-5.
- Arslanoğlu K. (2005). Futbolun Psikiyatrisi, İthaki Yayınları, İstanbul.
- Aşçı, H. ve Kirazcı, S. (2003). Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri, Bağiran Yayımevi: Ankara. “Spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir.” s: 153-196.
- Aşçı, H., Doğu, G., Yaman, H., Mirzeoğlu, N., Çelebi, M., Kirazcı, S., Mirzeoğlu, D., Özbey, S., ve Bağırhan, T. (2011). (Editör: Nevzat Mirzeoğlu). *Spor Bilimlerine Giriş*. (3.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi.
- Atabeyoğlu, C. (1997). Olimpiyat Oyunlarının 100.Yılında Türkiye, (Der: Cüneyt E. Koryürek), İstanbul: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayını.

- Ataçocuğu, M.Ş. (2008). Olimpiyat Oyunlarının ev sahibi ülke ve kente ekonomik etkilerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Atasü, T., ve Yücesir, İ. (2004). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Form Reklam Hizmetleri, İstanbul.
- Ateş, F. (2009), Dans Sporuyla Uğraşan Bireylerle Diğer Spor Branşlarıyla (Atletizm, Basketbol, Voleybol, Tenis Vb.) Uğraşan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Atkinson, R. C. ve Atkinson, R. (1995). Psikolojiye Giriş II (Çeviren: Atakay, K., Atakay, M.), Ankara, Sosyal Yayınları, s.523.
- Ayan, V., ve Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4 (3): 152-159.
- Aybek, A., ve Yıldırım, İ. (2016). Sporun Cinsiyet Halleri, Canan Koca (Ed.), Baron Pierre De Coubertin' in Olimpizm Felsefesinde Kadın İçinde (68-72), Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Aydoğan, H., ve Konaş, Y. (2022). Sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği geliştirme çalışması. Spor Eğitim Dergisi, 6(1), 74-87.
- Bacanlı, H. (2000). Gelişim ve Öğrenme Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı.
- Bacanlı, H. (2008). Sosyal Beceri Eğitimi. (3. basım). Ankara: Asal Yayın ve Bilişim, 2008.
- Bagga, G. A. (1983). Comparative Study of The Effect of Transcendental Meditation Ans Shavasana Practice on The Cardiovascular System, Indian Heart Journal.
- Balague, G. (2005). Anxiety: From Pumped to Panicked. In S. Murphy The Sport Psychology.
- Baltaş, A. (1997). Üstün Başarı, 18. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000: 21-24.
- Bandura A. Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. Personality and Social Psychology Review 1999; 3: 193-209.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy, the exercise of control, W.H. Freeman and Company, New York, 11-18.
- Barling, J., ve Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. Cognitive Therapy and Research 1983; 7: 265-272.

- Barrick, M. R. (1991). Mount MK. The big five personality dimensions and job performance: A Meta- Analysis. *Personal Psychology*; 44 (1).
- Başer, E. (1996). Futbolda Psikoloji ve Başarı, *Sporsal Kuram Dizisi-4. (2.Baskı)*, Bağırhan Yayinevi, Ankara, 1996: 91-93.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Ankara, Bağırhan Yayinevi, s.17, 92-93, 104, 121
- Baymur, F. (1994). Genel Psikoloji, İnkılap Yayinevi, s.251-252.
- Bayraktar, B., ve Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performansı artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*, İstanbul, 269-296.
- Bayraktar, B., ve Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri, In: Atasü T, Yücesir İ (eds), *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri*, İstanbul, 2004: s 269-296.
- Bayraktar, B., ve Sunay, H. (2007). Türkiye’de elit bayan ve erkek voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 63-72.
- Beck, S. J. (2001). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. Ankara: TPD Yayınları.
- Benson, H., Beary, J.F., ve Carol, M.P. (1974). The Relaxation Response, *Psychiatr*, 37, 37-49.
- Biçer, T. (1997). *Doruk Performans*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Biçer, T. D. (2008). *Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bilge, N. (1989). Türkiye’ de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları: 9-19.
- Bingöl, H. (2011). Olimpiyatlarda derece yapan Türk sporcularının kariyer planlama profillerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ, s. 55.
- Bishop, A.J. (1980). Spatial abilities and mathematics education: A review. *Educational Studies in Mathematics* 1980; 11: 257-269.
- Boyd, J., ve Munroe, K.J. (2003). The use of imagery in climbing. *Athletic Insight Online*. Available at www.athleticinsight.com/Vol5Iss2/ClimbingImagery.htm. Erişim Tarihi: 04.05.2022.
- Brain, C. (2002). *Advanced Psychology: Applications, Issues and Perspectives*. Cheltenham: Nelson Thornes.

- Brauchle, A. (2005). Hipnotizma ve Telkinle Tedavi. Cem Yayınları, İstanbul.
- Brewer, B. W. (2009) Handbook of sports medicine and science sport psychology, Blackwell Publishing: 1-6.
- Brief, P.A., ve Aldag, R.J. (1977). The Intrinsic-Extrinsic Dichotomy: Toward Conceptual Clarity, Academy of Management Review 1977; 2: 496-500.
- Bruck, C.S. ve Allen, T. D. (2003) The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work-family conflict. Journal of Vocational Behavior; 63(3), 457–472.
- Brutsaert, T.D., ve Parra, E.J. (2006). What makes a champion? Explaining variation in human athletic performance. Respiratory Physiology and Neurobiology 2006; 151: 109- 123.
- Bunker, L. K. (2006). The Sport Psychologist's Handbook, England: John Wiley ve Sons Ltd.: 307-309.
- Burger J. M. (2006). Kişilik, 1. bs. Çeviren: Sarıoğlu İD, Kaknüs Yayınları; İstanbul, s: 235-608.
- Carroll, B., ve Alexandris, K. (1997). Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. Journal of Leisure Research 1997; 29: 279-299.
- Caspi, A., Roberts, B. W. ve Shiner, R. L. (2005) Personality development: stability and change. Annual Review of Psychology; 56, 453–484.
- Clarke, S.R. (2000), Home advantage in the Olympic games, Cohen, G., Langtry, T., (Ed.), Proceedings of The Fifty Australian Conference On Mathematics and Computers In Sport, 76-78, Sydney: Faculty of Information Technology, University of Technology.
- Cumming, J. ve Ramsey, R. (2008). Sporda görüntü müdahaleleri. Uygulamalı spor psikolojisinde gelişmeler (s. 15-46). Routledge.
- Colley, A., Roberts, N. ve Chipps, A. (1985). Sex-role identity, personality and participation in team and individual sports by males and females. International Journal of Sport Psychology; 16(2), 103-112.
- Connolly, C.S. (1998). Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi, Çeviren: Erkan FU. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998: 47,72.
- Costa, P. T., Jr. ve Widiger, T. H. (2002). Personality Disorders and The Five-Factor Model of Personality, Washington, American Psychological Association, s.5-7
- Coubertin, B.P, ve Philemon, T., (1896). The Olympic Games of 1896, International Olympic Games in under the Presidency of Pirince, Costantine of Greece.

- Cox, R.H. (1998). Sport psychology concepts and applications (4th edition), WCB McGraw-Hill, New York, 1998: 172-180.
- Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve Davranışı, İstanbul, Remzi Kitabevi, s.404-428.
- Cüceloğlu, D. (2009). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 18. Baskı.
- Çelik, F. (2020). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi, Sporcu Eğitim Merkezi ve Bireysel Lisanslı Faal Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2020.
- Çoknaz, D., Noordegraaf, M., Güler, L. ve Çotuk, M. (2010). "Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin olimpiik konulara yönelik farkındalıkları ve olimpiik kavramlara ilişkin değerlendirmeleri." Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.7(1):1264-1289.
- Davidson, R.J., ve Schwartz, G.E. (1976). The Psychology of Relaxation and Related states: A Multi-process Theory. In: Mostofsky DI (eds.) Behavior Control and Modification of Physiological Activity. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall 1976: p 399-422.
- Delikaya. (2022). <https://delikaya.av.tr/sporcu-tanimi-amator-profesyonel-ayrimi>. Erişim Tarihi: 04.05.2022.
- Demirkan, S. (2006). Özel Sektördeki Yöneticilerin ve Çalışanların Bağlanma Stilleri, Kontrol Odağı, İş Doyumu ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Araştırılması, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Psikoloji Ana Bilim Dalı, s.58-59.
- Devlet Planlama Teşkilatı. (2000). Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu (2000). DPT Yayını. Yayın No:2513.
- Diamond, K.L., ve Brannick, T.M. (2003). Performance and perceived Team and Player Efficacy in Bowling Teams. Poster Presented at the 18. Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, p 34, 2003, Universty of South Florida.
- Diamond, L.M., ve Aspinwall, L.G. (2003). Emotion Regulation Across the Life Span: An integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Pozitive Affect and Dyadic Processes. Motivation and Emotion 2003; 27: 125-156.
- Doğan, O. (1999). Sağlık Bilimleri Alanında Davranış Bilimleri, T.C. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 76:79.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi (2. Baskı), Nobel Kitabevi. Adana, 2005: 70-76.
- Druckman, D., ve Bjork, R.A. (1994). Learning, remembering, believing. Enhancing human Performance. National Academy Press, Washington, 1994: 277-293.

- Duda, J.L, ve Hall, H.K. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (eds). Handbook of Research in Sport Psychology (2nd edition), John Wiley and Sons, New York, 2001: p 417-434.
- Durgun, D. (2007). Türkiye’de Sporun Gelişimi ve Değişen Kullanıcı Gereksinimlerine Karşılıklı Yönde Modern Stadyum Yapılarının Temel Planlama Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Edwin, G. B. (1950). Deneyisel Psikoloji Tarihi. Prentice-Hall, 2. Baskı.
- Ekenci, G. İ. (2002). A.F. Spor İşletmeciliği. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Ekstrand, J., Karlsson, J., ve Hodson, A. (2003). Football Medicine. Taylor and Francis Group 2003: 39-121
- Erdal, R. (2017), Spor Organizasyonları Planlama ve Yönetimi, (2. Basım), Ankara; Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Erdöl, C. (2000). Kariyer Planlama Sistemi, Kariyer Yönetimi, Kariyer Geliştirme, Kariyer Sorunları ve Koçluk Uygulamaları, Gebze İleri Teknoloji Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Gebze, 2000: 32.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü, İngilizce-Türkçe, Doruk Yayınları, Ankara, 1994: 83-85.
- Espy, R. (1990). The Politics of the Olympic Games, University of California Press, Los Angeles.
- Feist, J. (1990). Theories of Personality, Mc Neese State University, p.18.
- Firatli, J. (1988). Olimpik Hareket, İstanbul: Hürriyet Gazetesi Matbaası, 1988: 15-66.
- Fişek, K. (1985). Türkiye Spor Tarihi, İstanbul: Gerçek Yayınevi, 1985.
- Franklin, J. (1988). Isometric Relaxation. American Journal of Psychiatry 1988; 145: 424-426.
- Garfield, Q. (1984). Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes, Peak Performance, New York Warner Books, 1984: 112-124.
- Geçtan, E. (1981). Psikanaliz ve Sonrası, Hürriyet Yayınları, s.39-43.
- Geisler, G., Leith, L.M. (1997). The effects of self-esteem, self efficacy and audience presence on soccer penalty shot performance. Journal of Sport Behavior 1997; 20: 322-337. 114
- Geneşke, E. K. (2020). *Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması-Ankara ili örneği* (Master's thesis, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü).

- Gençlik Spor Bakanlığı. (2022). (<https://www.google.com/search?q=gsb+türkiye+şampiyonalar+talimatlar>).
- Gençlik Spor Genel Müdürlüğü. (2022). Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliği (2010,28 Ocak). Resmi Gazete (Sayı: 27476).
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2000; 15: 19-26.
- Gibson, H.B. (1984). Hypnosis and Behavior Therapy: The treatment of anxiety and phobias. *Behaviour Research and Therapy* 1984; 22: 325-328.
- Gill, D.L., ve Deeter, T.E. (1988). "Development of the sport orientation questionnaire", *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1988; 59: 191-202.
- Gould, D., ve Damarjian, N. (1996). Imagery training for peak performance. In: Van Raalte JL, Brewer BW (eds). *Exploring sport and exercise psychology*. American Psychological Association. Washington, DC 1996: p 25-50.
- Gould D, Damarjian N, Greenleaf C. (2002). Imagery training for peak performance. In *exploring sport and exercise psychology*. Raalete J.L, Brewer B.W. (Ed.), 2nd. Edition, DC: American Psychological Association, Washington.
- Greenleaf, C., Gould, D., ve Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Negano US Olympians. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 154-184.
- GSGM TMOK. (1991). Olimpiyat Oyunları'na Aday Olma Kılavuzu. Ankara.
- Güler, A. (2015). Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi.
- Güzelipek, Y. A. (2017). Uluslararası İlişkiler ve Spor, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 79-81.
- Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (eds), *Handbook of Sport Psychology* (2nd edition), John Wiley and Sons, New York, 2001: p 538-547.
- Hardy, L., Jones, G., ve Gould, D. (1997). *Understanding Psychological Preparation for Sport. Theory and Practice of Elite Performers*. John Wiley and Sons, New York, 1997: 205-212.
- Hawley, P. H. (1999). The Ontogenesis of Social Dominance: A Strategy-Based Evolutionary Perspective, *Developmental Review*; 19(1), 97–132.
- Hellandsig, E.T. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. *International Journal of Sports Psychology* 1998; 29: 27-44.

- Holt, T. (2004). Olimpiyat (Çeviren Cumhuriyet), Literatür Yayıncılık, Mart Matbaacılık, Ağustos, 2004: 4-5.
- Ilyasi, G. ve Salehian, M.H. (2011). Comparison of personality traits between individual and team athletes. Middle-East Journal of Scientific Research; 9(4), 527–530.
- IOC. (1986). Sport Leadership Course I. The Olympic Solidarity Program of the IOC, Lausanne.
- IOC. (2013). Erişim Tarihi: 08 Şubat 2013, <http://www.olympic.org/olympic-charter/documents-reports-studies-publications>.
- İkizler, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1999). Sporda Başarının Psikolojisi, ALFA Basım Yayın Dağıtım Ltd. Ş, İstanbul.
- İmamoğlu, O. ve Tutkun, E. (2017). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri Hedefleri ve Sorunları, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, The International Balkan Conference in Sport Sciences (IBCSS2017), Uludağ Üniversitesi Mete Cengiz Kültür Merkezi, 21-23 Mayıs BURSA, uludagbalkansporbilimleri.org/tr/
- İmamoğlu, O., Dilek, A. N., ve Türkmen, M., (2017). Türkiye’de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri, International Journal of Cultural and Social Studies (IntJC), 3(SI), 95-106.
- İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2013). Kişilik Kuramları, 7.bs. Pegem Akademi; Ankara, s:14-269.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2008). Kişilik Kuramları, Pegem Akademi Yayıncılık, s.19-26, 209-217, 241-292.
- Jensen-Campbell, L.A., ve Graziano W.G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. Journal of Personality; 69(2), 323–361.
- John, O. P., Donahue, E. M. ve Kentle, R. L. (1991). The Big Five Inventory: Versions 4a and 54, Enstitute of Personality and Social Research. University of California, Berkeley, CA.
- Jones, G. (1991). Stress and Anxiety, Bull. J. S. Sport Psychology, A self-help guide, The Crosswood Press, Rumsbury, 1991: 41-45
- Kabuk, L. (2008). Zihinsel dayanıklılığın gözden geçirilmesi ve kavramsal olarak yeniden incelenmesi: Gelecekteki araştırmacılar için çıkarımlar. *Kişilik ve bireysel farklılıklar*, 45 (7), 576-583.
- Kaya, M., & Tabuk, M. (2022). Sporda Psikolojik Performans ve Psikolojik Beceri Antrenman Temelleri. *Araştırmalar*.

- Karahüseyinoğlu, M.F., Ramazanoğlu, F., Nacar, E., Savucu, Y., Ramazanoğlu, M.O., ve Altungül, O. (2005). Türkiye'nin spordaki konumunun bazı Avrupa ülkeleri ile karşılaştırılması. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 3(3), 75-82.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Kennedy, H. (1992). Anger and Irritability. *British Journal of Psychiatry*: 145- 153.
- Kent, L.K., ve Shapiro, P.A. (2009). Depression and related psychological factors in heart disease. *Harv Rev Psychiatry* 2009; 17: 377-388.
- Kepoğlu, A. (2017). Sports Management Organization in Göktürk State, *International Journal of Advanced Engineering Management and Science*, 3(12), 1158-1169.
- Keskin, A. (2007). 2000-2012 Yılları Arasında Düzenlenen ve Düzenlenecek Olan Modern Olimpiyat Oyunlarına Ev Sahipliği Yapmak İçin Aday Olan Şehirler, Seçim Kriterleri ve İstanbul Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007
- Kılıç, H. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin olimpiyatlar hakkındaki farkındalığı. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s. 16-19-22-24-25.
- Kıloğlu, M. (2016). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (Tohm) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Konter, E. (1995). Sporda Motivasyon, Saray Tıp Kitapevi, 27, İzmir.
- Konter, E. (1998). Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998: 16-41.
- Konter, E. (1998). Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.
- Konter, E. (1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998: 4-102.
- Konter, E. (2004). Antrenörlük ve Takım Psikolojisi, Palme Yayıncılık, 85-88 Ankara.
- Konter, E. (2006). Spor psikolojisi el kitabı. 6. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım; 83-84, 91-92.

- Koruç, Z. (1994). Performans Sporunda Psikolojik Antrenmanlar. Antrenman Bilgisi Sempozyumu, s 15, 24-25 Mayıs 1991, Ankara, Hacettepe Spor Bil. ve Tek. YO. Yayını, 1994, Ankara.
- Koruç, Z. (1998). Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. Türk Psikoloji Bülteni, 10: 76-92.
- Koryürek, C. (1996). Olimpiyat Tarihi M.Ö.776-M.S.1996 Klasik ve Modern Olimpiyatlar, Olimpiyatlarda Türkler, İstanbul: Arçelik Yayınları.
- Köknel, Ö. (1982). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, s.23-24.
- Krane V., ve Williams, J. M. (2010). Applied Sport Psychology. Psychological Characteristics of Peak Performance. Personal Growth to Peak Performance. Sixth Edition. NY.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 23(1):175-191.
- Küçükgüngör, E. (1999). Türk Hukukunda Sporcuların Hukuki Durumu, Ankara Barosu Dergisi, Yıl:56, 1999/1, 39-52.
- Lee, C. (1990). Psyching up for a Muscular Endurance Task: Effects of Image Content on Performance and Mood State, Journal of Sport and Exercise Psychology 1990; 12: 66-69.
- Leffingwell, T. R., ve Collins, F. L. (2008). Graduate training in evidence-based practice in psychology. In Handbook of evidence-based therapies for children and adolescents. Springer: Boston, MA.
- Lindner, K.J., ve Kerr, J.H. (2001). Predictability of sport participation motivation from metamotivational dominances and orientations". Personality and Individual Differences 2001; 30: 759-773.
- Loehr, J.E. (1986). Mental Toughness Training for Sports. The Stephen Grene Press, Lexington, 1986: 10-15.
- Loher, J.E. (1986). Mental Toughness Training for Sports Achieving Athletic Excellence, The Stephen Grene Press, New York, 1986: 157-160.
- Marcell, T.J., Hawkins, S.A., ve Tarpenning, K.M. (2003). Longitudinal analysis of lactate threshold in male and female master athletes. Med Sci Sports Exerc.,35(5):810-7.
- Marcuse, F.L. (1977). Hypnosis: fact and fiction. Harmondsworth Penguin Books. Hazell Watson and Viney Ltd, Great Britain 1977: 90-96.
- Martens, R. (1979). About Smoks and Jocks. Journal of Sport Psychology, 1: 94-99.

- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*, Human Kinetics Publishers, Illinois, 1987: 77-89.
- Maughan, R.J. (2005). The limits of human athletic performance. *Annals of transplantation* 2005; 10: 52-54.
- Maynard, I.W., Smith, M.J., ve Warwick-Ewans, L. (1995). The effects of cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1995; 17: 428-446.
- McKenna, P. (1995). *The Hypnotic Secrets*, London, U.K, Boxtree Ltd. 1995: 124-128.
- Melllieu, S. D. ve Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology.A Review*.1st ed. New York, Routledge: 365.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa Spor Ansiklopedisi*, İstanbul: Orhan Ofset, 1997; 2, s.156.
- Mercin, L. (2010). Kış olimpiyat oyunları logolarının analizi. *New World Sciences Academy Dergisi*, 4, 1-16.
- Miçooğulları, B.O. (2017). The Sports mental toughness questionnaire (SMTQ): A psychometric evaluation of the Turkish version. *Studia Sportiva*, 11(2), 90-100.
- Miller, W. (2002). The psyche centered zone at peek performance depth pschology applied to golf, *Pasitica graduote institute*, USA 2002: 78-96
- Moller, N. (1975). Olympic Education. *The Sport Journal*. ISSN:1543-9518/ Vol.20.
- Morgan, C. T., King, R. A. ve Robinson, N. M. (1979). *Introduction to Psychology*, McGraw-Hill Companies, s.512.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. ve Mack, D. E. (2000). The relationship of self-efficacy measures to sport performance: a meta analytical reiew. *Resarch Quarterly for Exercise and Sport*, 71:280-294.
- Morris, J. A., Blount, R. E. ve Savage, R. E. (1956). Recovery of cytopathogenicagent from chimpanzee with coryza. *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 92:544-549.
- Morris, T., Spittle, M., ve Watt, A.P. (2005). *Imagery in Sport*. Human Kinetics Publishers, Illinois, 2005: 124-195.
- Munroe, K. P. R., Giacobbi, C. R., Hall, C. ve Weinberg, R. (2000). The Four WS of imagery Uuse. where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 14:119-137.
- Murphy, P.K., ve Alexander, P.A. (2000). A Motivated Exploration of Motivation Terminology, *Contemporary Education Psychology* 2000; 25: 3-53.

- Murphy, S. M. ve Martin, K. A. (2002). The Use of imagery in sport. In: Horn TS (ed). Advances in Sport Psychology, 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, s:405-439.
- Nia, M. E. ve Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. Procedia - Social and Behavioral Sciences; 5(2), 808-812.
- Noyan, A. (1993). Yaşamda ve Hekimlikte Fizyoloji, 8.Baskı, Meteksan A.S, Ankara, 1993: 41-48.
- Olimpik Hareket. (1988). Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK), Hürriyet Gazetesi Matbaası, 1988: 8-15.
- Olimpiyat Komitesi. (2022). <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/126/1>.
- Olimpiyat Oyunları. (2022). <https://listelist.com/kis-olimpiyat-oyunlari-hakkinda/>.
- Orhun, A. A. (1998). Spor Estetik ve Estetik Eğitim, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi ¾: 45-52.
- Ornstein, R., ve Carstensen, L. (1991). The Study of Human Experience, Psychology, (3rd Edition), Harcourt, Brace, Jovanovich, 1991: 239-243.
- Öncel, A. (2018), Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyo-Ekonomik Etkileri: 2012 Londra Olimpiyatları Örneği ve Türkiye İçin Bir Değerlendirme, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(22), 357-375
- Öst, L.G. (1987). Applioo Relaxation: Description of a Coping Technique and Review of Controlloo Studies. Behaviour Research and Therapy 1987; 25: 397-409.
- Özbey, S. ve Güzel, P. (2009). "Uzun Dönemli Olimpik Eğitim Programlarının İncelenmesi." Spor Bilimleri Dergisi. 20(4):117-131.
- Özdilek, Ç., Şentürk, A. ve Döşyılmaz, E. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarının Tarihi Gelişimi ve Olimpiyatların Gezici Olma İlkesinin Günümüze Kadar Düzenlenen Oyunlar Açısından Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9: 223-238.
- Özerkan, K.N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004: 83-87. 116
- Özkalp, E. ve Erkal, B. (2002). Davranış Bilimlerine Giriş, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, s.241-242.
- Öztürk, S. A. (2002). Spor Pazarlaması. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Öztürk, P. (2012). Spor ve Egzersiz Psikolojisi.

- Parry, J. (2012). Sport and Olympism: Universals and Multiculturalism, *Journal of the Philosophy of Sport*, 33(2), 188-204
- Pervin, L. A. ve John, O. P. (2001). *Personality, Theory and Research*, John Wiley ve Sons, Inc., USA, p.184.
- Pervin, L.A., ve John, O.P. (2001). *Personality, Theory and Research* (8th Edition), John Wiley and Sons, New York, 2001: 184-186.
- Plante, T.G., Lantis, A., ve Checa, G. (1998). The influence of perceived versus aerobic fitness on psychological health and physiological stress responsivity. *International Journal Stress Management* 1998; 5: 141-156.
- Ramon, X. (2018). Olympic Channel: Showcasing the games in the age of digital plenitude, *Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies*, 2, 83-102.
- Reardon, J. (1992). Psychological Skill Development Leading To A Peak Performance "Flow State" *Track and Field Quarterly*, Spring, 1992; 92: 22-25.
- Recours, R.A., Souville, M., ve Griffet, J. (2004). Expressed Motives for Informal and Club/Association-Based Sports Participation. *Journal of Leisure Research* 2004; 36: 1-22.
- Reeve, J. (2001). *Understanding motivation and emotion*, (3rd Edition), John Wiley and Sons, Inc. USA, 2001: 4-7.
- Resmi Gazete. (2015). <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/04/20150411-10.htm>.
- Resmî Gazete. (2015). Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği, T.C. Resmî Gazete, (Sayı: 29323), (11 Nisan 2015).
- Resmi Gazete. (2022). Erişim Tarihi: 01/11/2019 <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/01/20100128-4.htm>.
- Robert, L. S. ve Kimberly MacLin, M. (2001). *Deneyisel Psikoloji: Farklı Bir Yaklaşım*. Allyn ve Bacon, 7. Baskı.
- Ronald, H. (2002). *L'histoire en mouvements*. Paris: Armand Colin. 2002; s180
- Ruscello, B. (2008). *Match Analysis In Team Sports*, Università Degli Studi Di Roma "Tor Vergata", Scienze Dello Spor. Doktora Tezi, İtalya.
- Ryan, E. D. ve Simons, J. (1982). Efficacy of mental imagery in enhancing mental rehearsal of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 4:41-51.

- Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". Contemporary Educational Psychology 2000; 25: 60-67. 117
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., ve Wrisberg, C. A. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of AC Puni. Journal of Applied Sport Psychology, 17(2), 157-169.
- Ryska, T.A. (2003). Spormanship in young athletes: The role of competitiveness, motivational orientation, and perceived purposes of spot". The Journal of Psychology, 137: 273-292.
- San, H. (1985). Belgeleri ile Türk Spor Tarihinde Olimpizm ve Olimpik Hareket, İstanbul: Hürriyet Ofset Matbaacılık ve Gazetecilik, 1985.
- San, H. (1985). Olimpizm veya Olimpik Hareket, Hürriyet Gazetesi Matbaası, 1985: 5.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2008). Psikolojiye Giriş. İstanbul: Dem. 5. Baskı.
- Schmidt, U., McCuire, M., Humphrey, S., George, W., ve Grawer, B. (2005). Team Choesion, In Aplying Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Illionis, 2005: 171-183.
- Sezer, C. (2014). İstanbul ili Beykoz ilçesi devlet lisesi ve özel lise öğrencilerinin demografik yapı ile olimpiyat algılarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, p. 9-11.
- Sharp, L. A., ve Hodge, K. (2013). Effective sport psychology consulting relationships: Two coach case studies. The Sport Psychologist, 27(4), 313-324.
- Shaw, R., ve Kolb, D. (1977). One-Joint Reaction Time Involving Mediators and Non-Meditators, Los Angeles, Maharishi International University, 1977: 68-74.
- Short, S.E., ve Short, W.M. (2007). Differences between high and low confident football players on imagery functions: a consideration of the athletes' perceptions. Journal of Applied Sport Psychology 2007; 17: 197-208.
- Silik, C.E. (2014). Uluslararası spor organizasyonlarının sosyal, kültürel ve ekonomik etkileri: 2013 Mersin XVII. Akdeniz Oyunlarına yönelik bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, p. 9-21-29-30.
- Smart, B. (2018), Consuming olympism: Consumer culture, sport star sponsorship and the commercialisation of the Olympics, Journal of Consumer Culture, 18(2), 241-260.
- Smith, D. (1957). Stanley and J.H. Shores, Foundations Of Curriculum Development, USA: Harcourt Brace and World, Inc.

- Spor Alemi (1922). Temmuz 1922, No:10, s.3 <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr>, erişim tarihi: 29.05.2019.
- Spor Genel Müdürlüğü. (2016). Spor Genel Müdürlüğünün teşkilat ve görevleri hakkında kanun. Erişim Tarihi: 17 Aralık 2016. <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=1.5.3289&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=>
- Stefani, R. (2017), Kinesiology analysis of athletics at the ancient olympics and of performance differences between male and female olympics champions at the modern games in running, swimming and rowing. Athens Journal of Sports, 4(2), 123-137
- Sternberg, R.J., ve Williams, W.M. (2002). Educational psychology, Allyn and Bacon, USA: 2002: 345-251.
- Stuempfle, K., Hughes, S. L., Case, H. S., ve Evans, D. S. (2003). Personality Profiles of Idrasport Ultra-Marathon Participants. Journal of Applied Sport Psychology; 15(3), 258–263.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- Şahin, M. (2009): Spor Ahlakı ve Sorunları, Evrensel Basım Yayım. İstanbul.
- Şenduran, F., Şahin, S., Bastık, C., ve Gümüşdağ, H. (2012). Toplumdaki bireylerin olimpiyat oyunları hakkındaki yaklaşımları. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(2), 105-117.
- Sucan, S. (2012). Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi.
- Talbot M. (2001). The Case For Physical Education, In: G. Doll-Tepper ve D. Scoretz (Eds). World Summit On Physical Education, 2001; 14-19.
- Tallent, N. (1967). Psychological Perspectives on The Person, D.Van Nostrand Company p.24.
- TBMM. (2022). T.C Anayasası Madde 58-59 <https://www.tbmm.gov.tr/> erişim tarihi: 02.05.2019.
- Tekil, N. (1981). İstanbul Atletizm, Dünya Ofset, 1981.
- Tellegen, A., ve Atkinson, G. (1976). Complexity and measurement of hypnotic susceptibility: A comment on Coe and Sarbin's alternative interpretation. Journal of Personality and Social Psychology 1976; 33: 142-148.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. A., ve Hutchings, N. V. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. Journal of sports sciences, 26(9), 905-918.

- Thomas, N. (2004). The Concise Adair on Teambuilding and Motivation. Thorogood Publishers, London, 2004: 58-62.
- Tiryaki, S., Bilgin, S., ve İşleğen, Ç. (1995) Elit Sporcuların EEG Aktivitesine Dereceli Gevşemenin Etkisi, C.B.Ü. Bed. Eğt. ve Sp. Bilimleri Dergisi 1995; 1:13-18.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s.59- 60.
- TMOK. (1988). Olimpik Hareket, İstanbul: Hürriyet Gazetesi Matbaası, 1988.
- Toramanlı, A. (2014). Spor turizminde olimpiyat oyunları ve spor turizminin gelişimine katkıları. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, p. 88.
- Tuncel, N. (1994). Fizyoloji, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1994: 493-496.
- Türk Dil Kurumu. (2022). <https://www.sozluk.gov.tr/> erişim tarihi: 02.03.2019. 2019
- Ulett, G.A. (1970). Hypnosis questionnaire for self rating. Psychiatric Research Foundation Publication, St Louis, C.V. Mosby, 1970; 1: 23-24.
- Uluslararası Olimpik Komite Olimpik Antlaşma. (2022). Gençlik ve Spor Bakanlığı Olimpik Antlaşma.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M. ve Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport confidence: Conceptualization and Instrument Development, Journal of Sport ve Exercise Psychology, 20 (1): 54-80.
- Vealey, R.S. (1986). Understanding and Enhancing Self Confidence in Athletes. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (eds), Handbook and Sport Psychology. John Wiley and Sons, New York, 1986: p 550-565. 115
- Vujovic, M., Mitrovic, M., ve Obrodovic, N. (2018). Women and Olympic Games: Media Coverage, TEME, 1113-1137.
- Wallace, K.R., ve Benson, H. (1972). The Physiology of Meditation. Scientific American, 1972: 84-90.
- Watt, A. P. ve Morris, T. (1998). The Abstracts of The 33rd annual conference of the australian psychological society 30th September–4th October 1998 Dallas Brooks Centre, Melbourne, Victoria, Australian Journal of Psychology, 50 (3):67-130.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign: Human Kinetics, p.28-40.
- Wikipedia. (2022). https://tr.wikipedia.org/wiki/Akdeniz_Oyunlar%C4%B1.

- Wikipedia. (2022). https://tr.wikipedia.org/wiki/Kategori:Uluslararası_spor_müsabakaları. Erişim Tarihi: 04.05.2022.
- Wikipedia. (2022c). https://tr.wikipedia.org/wiki/Gençlik_Olimpiyatları. Erişim Tarihi: 04.05.2022.
- Wikipedia. 2022b. https://tr.wikipedia.org/wiki/Paralimpik_Oyunları. Erişim Tarihi: 04.05.2022.
- Williams, J. M., ve Harris, D.V. (2006). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In Williams JM (ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5th ed). New York: Mc Graw Hill 2006: p 260-284.
- Winter, B. (1982). Relax and Win. Sports and Athlete 1982: 72-78.
- Wittig Arno, F.E. (1984). Sport competition anxiety and sex role. Journal of Sport Psychology 1984: 469-473.
- Woodman, T. ve Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self confidence upon sport performance: meta-analysis. Journal of Sport Sciences, 21:443-457.
- Yeni Türk Ansiklopedisi. (1985). Olimpiyatlar, Ötüken Yayınları, İstanbul. Cilt 7.
- Yetim, A. (2000). Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), 2000; 1: 63.
- Yetim, A. (2016). Sporda Etkili İletişim, Yetim, A., Cengiz, R. (Ed.), Sporun Tanımı, Alanı, Amaç ve Fonksiyonları İçinde (9-42), Ankara, Spor Yayın ve Kitabevi.
- Yıldıran, İ. (2014). Antikiteden moderniteye olimpiyat oyunları: İdealler ve gerçekler. Hece (Batı Medeniyeti Özel Sayısı), 18 (210-212), 555-570.
- Ykn Haber. (2022). <https://yknhaber.com/yasam/gecmisten-gunumuze-kis-olimpiyat-oyunlari-hakkinda-bilmeniz-gerekenler-5166/>. Erişim Tarihi: 04.05.2022.
- Zaichkowsky, L.D. (1975). Combating Stress: What About Relaxation Training And Biofeedback? Mouvement 1975; 1: 309-311.
- Zaichkowsky, L.D., ve Fuchs, C.Z. (1988). Biofeedback applications in exercise and athletic performance. Exercise and Sport Science, 16, 381-387.

EKLER

EK-1. Demografik bilgi formu

1. Doğum Yeriniz?
2. Görevli Olduğunuz TOHM Merkezi?
3. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()
4. Doğum Yılı (Örnek: 1995)?
5. Eğitim Durumunuz? İlk ve Orta Öğretim () Lise () Üniversite ()
6. Aile Aylık Gelir Durumunuz(TL)? Asgari Ücret ve Altı () 4.251-6.000 () 6001-8.000 () 8.001-10.000 () 10.001 ve Üstü ()
7. Spor Dalınız?
8. Lisanslı Spor Yapma Yılı () 1-2 () 3-4 () 5-6 () 7-8 () 9 Yıl ve Üzeri ()
9. Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz? 1-2 () 3-4 () 5-7 ()
10. Günde Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve Üzeri ()
11. Daha Önce Ulusal Yarışmalarda Derece Aldınız mı? Yıldızlar () Gençler () Büyükler () Almadım ()
12. Daha Önce Uluslararası Yarışmalarda Derece Aldınız mı? Avrupa () Dünya () Olimpiyat () Diğer ()
13. Daha Önce Milli Sporcu Oldunuz mu? Evet () Hayır ()
14. Daha Önce Ciddi Spor Sakatlığı Yaşadınız mı? Evet () Hayır ()
15. Daha Önce Psikolojik Performans Desteği Aldınız mı? Evet () Hayır ()
16. Psikolojik Performans Danışmanlarından Beklentiniz Nedir?
.....

EK-2. Sporda Psikolojik Performansı Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)

Sporda Psikolojik Performansı Değerlendirme Ölçeği						
No	Soru	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Misabaka Öncesinde Kalbim Çok Hızlı Atar (26)					
2	Misabakada/Antrenmanda İstediklerimi Yapamayınca Duygularımı Kontrol Etmekte Zorlanırım (10)					
3	Misabakalarda/Antrenmanlarda Baskıya Maruz Kalınca Kontrolümü Kaybettiğim Zamanlar Olur (11)					
4	Antrenörümle Bir Konu Hakkında Tartışabilmek Genellikle Zordur (37)					
5	Misabaka Öncesinde Ellerim Soğuk Terler (30)					
6	Antrenörüm Yaptığım Hatayı Nasıl Düzelteceğimi Söylediğinde Bunu Kişisel Olarak Algılar ve Üzülürüm (12)					
7	Duygularım, Misabakalarda En İyi Performansımı Ortaya Koymanı Engeller (50)					
8	Misabaka/Antrenman Esnasında Geçmişteki Kötü Performanslarım Aklıma Gelir (9)					
9	Antrenman/Misabaka Esnasında Antrenörümün Baskısını Hissederim (57)					
10	Misabaka/Antrenman Esnasında Kontrolümde Olmayan Durumlar Karşımda Kaygılanırım (53)					
11	Misabaka Öncesinde Düşük Performans Göstereceğim Kaygısı Taşırım (25)					
12	Misabaka/Antrenman Esnasında Beklenmediğim Durumlar Karşımda Kaygılanırım (19)					
13	Misabakalarda/Antrenmanlarda Konsantrasyon Olmayla İlgili Zorluklar Yaşarım (8)					
14	Performansım Hakkında Başkalarının Düşüncükleri Beni Kaygılandırır (15)					
15	Misabaka Öncesinde Performansımın Başkalarında Dış Kırıklığı Yaratacağı Endişesi Taşırım (29)					
16	Misabaka/Antrenman Esnasında Nasıl Yapacağım Düşüncesi (Endişesi) Üzerinde Baskı Oluşturur (17)					
17	Antrenman/Misabaka Esnasında Seyircilerin Baskısını Hissederim (59)					
18	Misabakalarda Rakiplerimden Daha İyi Performans Sergilediğim Zaman Kendimi Çok Başarılı Hissederim (41)					
19	Misabakalarda/Antrenmanlarda Kişisel Hedeflerime Ulaştığım Zaman Kendimi Çok Başarılı Hissederim (43)					
20	Spor Yaparken, Ship Olduğum Yeteneğimin En İyisini Uyguladığım Zaman Kendimi Çok Başarılı Hissederim (44)					
21	Spor Ortamındaki Arkadaşlarımla Birlikte Kendimi Rahat Hissederim (45)					
22	Misabaka/Antrenman İçin Gerçekçi Performans Hedefleri Belirlerim (1)					
23	Misabaka/Antrenman Esnasında Ve Öncesinde Başarılı Geçmiş Performanslarımı Hayal Ederim (2)					
24	Yeteneklerimi Antrenörlerimden Aldığım Tavsiye ve Talimatları Dikkatlice Dinleyerek Geliştiririm (52)					
25	Misabakada/Antrenmanda Zorlu Durumlar Karşımda Güven ve Sorumlulukla Kararlar Alırım (21)					
26	Misabakalarda/Antrenmanlarda Genellikle Sakin ve Soğukkanlıyım (47)					
27	Misabaka/Antrenman Esnasında Performansuma Odaklanırım, Dikkatimi Dağıtmamak İçin (13)					
28	Antrenman/Misabaka Esnasında Yaptıklarımı, Bilinçli Bir Şekilde Zaman Kaybetmeden Yaparım (48)					
29	Misabaka Öncesinde Kendimi Rahat Hissederim (24)					
30	Misabaka/Antrenman Esnasında Tüm Olumsuzluklara Rağmen Pozitif Düşüncelerimi Korumayı Bilirim (6)					
31	Antrenmanda/Misabakada Hata Yapmanın, Performansımı Artırmada Öğrenmenin Bir Parçası Olduğunu Düşünürüm (61)					
32	Misabakada/Antrenmanda Baskı Altında Daha İyi Mücadele Ederim (14)					

EK-3. Tez çalışması izin yazısı



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü

Sayı : E-36592570-604.02-2753090

27.06.2022

Konu : Araştırma İzni

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rektörlüğünün 8.06.2022 tarih ve 4879 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "*Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki Sporcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi*" başlıklı araştırma izni talebi, Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda yürütülmesi uygun bulunmuştur. Tüm araştırma uygulamaları ilgi (a) yazı ile başvuruyu gerçekleştiren **araştırmacılar tarafından** yürütülecek olup, anket vb. uygulamalar **kurum yetkilileri** tarafından yürütülmeyecektir. Kurum yetkilileri araştırmalara, gönüllülük esasına göre, katılımcı olarak destek verebileceklerdir. Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı(lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması gerekmektedir. Ayrıca araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilen bildiri, tez, makale ve benzeri yayınlarda Bakanlık ve Bakanlığa bağlı birimlerin isimlerinin verilmemesi, katılımcıların kurumsal aidiyetlerinin ve kimliklerinin tahmin edilmesine imkân verebilecek hiçbir paylaşımın yapılmaması gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi, ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Bu çerçevede; (1) örneklemdeki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, (2) onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, (3) araştırmanın uygulanması esnasında öncelikle kurum faaliyetlerinin aksatılmaması, (4) tüm araştırma süreçlerine katılımda gönüllülüğün esas alınması, (5) Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, (6) araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, (7) araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve (8) araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Mehmet Ata ÖZTÜRK
Bakan a.
Genel Müdür

ETİK KURUL KARARI



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 10/05/2022

Toplantı K. Sayısı : 2022/100

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Doç.Dr.Hayri AYDOĞAN Danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Yahya KONAŞ “Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki Sporcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi” isimli projeleri kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Ahmet İshak DEMİR

Başkan



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE

Tel: 0464 223 81 00 Faks: 0464 223 63 28

www.erdogan.edu.tr