



T. C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GENÇ FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, STRES DÜZEYİ VE BAZI TEKNİK
BECERİLERE ETKİSİ**

Mustafa YILMAZ

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı

DANIŞMAN

Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep

2025



T. C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GENÇ FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, STRES DÜZEYİ VE BAZI TEKNİK
BECERİLERE ETKİSİ**

Mustafa YILMAZ

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı

DANIŞMAN

Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep

2025

T.C.
GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**GENÇ FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK, STRES DÜZEYİ VE BAZI TEKNİK BECERİLERE ETKİSİ**

Mustafa YILMAZ

Tez Savunma Tarihi: 07.03.2025

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Doktora” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Doktora” tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Doktora” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

İmzası

Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Prof. Dr. Fikret ALINCAK

Prof. Dr. Mehmet BARDAKÇI

Prof. Dr. Ünal TÜRKCAPAR

Prof. Dr. Hüseyin EROĞLU

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

07.03.2025

Mustafa YILMAZ

TEŐEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca hiçbir zaman desteğini esirgemeyen ve her daim yanımda olup bana yol gösteren değerli büyüğüm ve danışmanın Prof. Dr. Uğur ABAKAY'a, bana her zaman yardımcı olan Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesindeki saygıdeğer hocalarıma, eğitim hayatım boyunca bugünlere gelmeme katkı sağlayan kıymetli hocalarıma, bu süreçte yanımda olan değerli dostlarıma ve başta annem olmak üzere sevgili aileme, yaşama sevincim olan oğlum Emir ve kızım Elif'e ve bu süreçte her türlü fedakarlığı gösterip sevgisiyle güç aldığım eşim Şeyma Sultan YILMAZ'a teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR VE SEMBOLLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
ÖZET	1
ABSTRACT.....	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ	3
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Spor.....	6
2.2. Spor Psikolojisi	7
2.3. Futbol	7
2.3.1. Futbolda teknik beceri	9
2.4. Zihinsel Antrenman	9
2.4.1. Zihinsel antrenmanın etkisi.....	10
2.5. Zihinsel Antrenman Teknikleri.....	11
2.5.1. İmgeleme	12
2.5.1.1. İmgelemenin sportif performansa etkisi	13
2.5.1.2. İmgeleme çeşitleri.....	14
2.5.1.3. İmgeleme kuramları	15
2.5.2. Nefes egzersizleri.....	17
2.5.3. Otojen antrenman.....	18
2.5.4. Hedef belirleme.....	19
2.5.5. Konsantrasyon	20
2.6. Psikolojik Sağlamlık	21
2.6.1. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler	22
2.6.1.1. Risk faktörleri	22
2.6.1.2. Koruyucu faktörler.....	23
2.6.2. Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikleri.....	24
2.6.3. Psikolojik sağlamlık ve spor	24
2.7. Stres	25
2.7.1. Stres aşamaları	27
2.7.1.1. Alarm aşaması.....	27

2.7.1.2. Direnme aşaması.....	28
2.7.1.3. Tükenme aşaması.....	28
2.7.2. Stres belirtileri.....	29
2.7.3. Stres kaynakları.....	30
2.7.3.1. Bireysel kaynaklar	30
2.7.3.2. Örgütsel kaynaklar	30
2.7.3.3. Çevresel kaynaklar.....	31
2.7.4. Stresle başa çıkma yöntemleri	31
2.7.4.1. Problem odaklı başa çıkma yöntemi.....	31
2.7.4.2. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi.....	31
2.7.5. Stres ve sportif performans	32
2.8. Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi	33
2.8.1. Uyarılmışlık kuramları.....	33
2.8.1.1. Dürtü kuramı.....	33
2.8.1.2. Ters-U hipotezi	33
2.8.1.3. Bireysel optimal fonksiyon alanı (IZOF).....	34
2.8.1.4. Çok boyutlu kaygı kuramı	34
2.8.1.5. Katastrof modeli	34
2.8.1.6. Zıtlık kuramı	35
3. GEREÇ ve YÖNTEM	36
3.1. Araştırma Kapsamı	36
3.2. Araştırma Grubu	36
3.3. Zihinsel Antrenman Prosedürü	38
3.4. Verilerin Toplanması	38
3.4.1. Yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığının tespit edilmesi.....	38
3.4.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği	38
3.4.3 Algılanan stres ölçeği.....	39
3.4.4. Pas testi	39
3.4.5. Şut testi	40
3.4.6. Kafa vuruşu testi	40
3.5. Verilerin Analizi	41
4. BULGULAR.....	42
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	46
5.1. Psikolojik Sağlamlık	46

5.2. Stres	48
5.3. Teknik Beceriler	51
5.4. Öneriler	55
KAYNAKLAR	57
EKLER	75
ÖZGEÇMİŞ	82



KISALTMALAR VE SEMBOLLER

cm	Santimetre
kg	Kilogram
m	Metre
Mak.	Maksimum
Min.	Minimum
Ort.	Ortalama
Ss	Standart Sapma



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Akış şeması.....	37
Şekil 3.2. Pas testi	39
Şekil 3.3. Şut testi	40
Şekil 3.4. Kafa vuruşu testi.....	41



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler.....	37
Tablo 4.1. Araştırma grubunun çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği ön test ve son test puanlarının karşılaştırması	42
Tablo 4.2. Araştırma grubunun algılanan stres ölçeği ön test ve son test puanlarının karşılaştırması	42
Tablo 4.3. Araştırma grubunun pas becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırması	43
Tablo 4.4. Araştırma grubunun şut becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırması	43
Tablo 4.5. Araştırma grubunun kafa vuruşu becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırması	43
Tablo 4.6. Deney ve kontrol gruplarının çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği puan farklarının karşılaştırması	44
Tablo 4.7. Deney ve kontrol gruplarının algılanan stres ölçeği puan farklarının karşılaştırması	44
Tablo 4.8. Deney ve kontrol gruplarının pas becerisi puan farklarının karşılaştırması ..	44
Tablo 4.9. Deney ve kontrol gruplarının şut becerisi puan farklarının karşılaştırması...	45
Tablo 4.10. Deney ve kontrol gruplarının kafa vuruşu becerisi puan farklarının karşılaştırması	45

ÖZET

GENÇ FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, STRES DÜZEYİ VE BAZI TEKNİK BECERİLERE ETKİSİ

Mustafa YILMAZ

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Mart 2025, 82 Sayfa

Bu çalışma genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık, stres düzeyi ve bazı teknik becerilere etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 16-17 yaş grubunda amatör olarak futbol oynayan lisanslı 28 sporcu katılmıştır. Çalışma kapsamında sporcular deney (n=14) ve kontrol (n=14) grubu şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu içerisinde yer alan sporcular futbol antrenmanlarının yanında 8 hafta boyunca 16 oturumdan oluşan zihinsel antrenman çalışmalarına katılmışlardır. Kontrol grubu içerisinde yer alan sporcular ise futbol antrenmanlarına devam ederken zihinsel antrenman çalışmalarına katılmamışlardır. Her iki gruba çalışma öncesinde ve sonrasında Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve teknik becerilere yönelik pas, şut ve kafa vuruşu testleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik sağlamlık düzeyinin grup içi ön test-son test değerlerinde her iki grup açısından anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Gruplar arasında ön test-son test puan farklarında ise deney grubu lehine artış olmasına rağmen anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Algılanan stres düzeyinin grup içi ön test-son test değerlerinde deney grubunda son test lehine anlamlı fark tespit edilirken ($p<0.05$) kontrol grubunda anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Gruplar arasında ön test-son test puan farklarında ise deney grubu lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Teknik becerilere yönelik grup içi ön test-son test değerlerinde deney grubunda son test lehine pas, şut ve kafa vuruşu becerilerinde anlamlı fark tespit edilirken ($p<0.05$) kontrol grubunda anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Gruplar arasında ön test-son test puan farklarında şut becerisinde deney grubu lehine artış olmasına rağmen anlamlı fark tespit edilmezken ($p>0.05$) pas ve kafa vuruşu becerilerinde deney grubu lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı etkisi olmadığı, algılanan stres düzeyini düşürdüğü ve teknik becerilere olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Futbol, Psikolojik sağlamlık, Stres, Teknik beceri, Zihinsel antrenman

ABSTRACT

THE EFFECT OF MENTAL TRAINING ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, STRESS LEVEL AND SOME TECHNICAL SKILLS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Mustafa YILMAZ

Doctoral Thesis, Physical Education and Sports Department

Thesis Advisor: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

March 2025, 82 Pages

This study was conducted to investigate the effect of mental training on psychological resilience, stress level and some technical skills in young football players. The study included 28 licensed amateur football players aged 16-17 years. Within the scope of the study, the athletes were divided into two groups as experimental (n=14) and control (n=14) groups. The athletes in the experimental group participated in mental training activities consisting of 16 sessions for 8 weeks in addition to physical training. The athletes in the control group did not participate in mental training while continuing their physical training. Both groups were administered the Child and Adolescent Resilience Scale, the Perceived Stress Scale, and the passing, shooting, and head kick tests for technical skills before and after the study. SPSS 22.0 package program was used for data analysis. According to the results obtained, no significant difference was detected in the pre test-post test values of the psychological resilience level for both groups ($p>0.05$). Although there was an increase in the pre test-post test score differences between the groups in favor of the experimental group, no significant difference was detected ($p>0.05$). In the in-group pre-test-post-test values of the perceived stress level, a significant difference was found in favor of the post-test in the experimental group ($p<0.05$) while no significant difference was found in the control group ($p>0.05$). In the pre-test-post-test score differences between the groups, a significant difference was found in favor of the experimental group ($p<0.05$). In the in-group pre-test-post-test values for technical skills, a significant difference was found in the experimental group in favor of the post-test in passing, shooting and head kick skills ($p<0.05$), while no significant difference was found in the control group ($p>0.05$). In the pre test-post test score differences between the groups, although there was an increase in shooting skill in favor of the experimental group, no significant difference was detected ($p>0.05$), while a significant difference was detected in favor of the experimental group in passing and head kick skills ($p<0.05$). As a result, it can be said that mental training has no significant effect on the level of psychological resilience, decreases the perceived stress level and contributes positively to technical skills in young football players.

Keywords: Football, Psychological resilience, Stress, Technical skills, Mental training

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Spor günümüzde küresel ölçekte izlenen, bir meslek haline gelen, eğlenme amacıyla yapılan, ticareti içerisinde barındıran ve sosyal yaşamı etkileyen bir yapıya sahiptir. Bu durum üst düzey performans sergilemek için fiziksel kapasitenin yanında psikolojik becerilerin de geliştirilmesi ihtiyacını beraberinde getirmiştir. Herhangi bir spor dalında mevcut becerileri etkili biçimde uygulayabilmek için fiziksel hazırlığa ek olarak psikolojik hazırlık ve psikolojik becerilere de gerek duyulmaktadır (1). Sporculardan beklentilerin giderek artmasıyla sporcuların performansını etkileyen fiziksel faktörler kadar psikolojik faktörler de önemli bir hale gelmekte ve detaylı biçimde araştırılmaktadır (2). Sporcuların temel amacı müsabakalardan galip ayrılmaya çalışmaktır. Spor müsabakalarında galibiyet ile mağlubiyet arasındaki çizgi giderek incelmektedir. Bu müsabakalarda başarılı performans sergilemek için fiziksel çalışmaların yanında zihinsel çalışmalar da yapılmalıdır. Müsabakalardan önce konsantrasyonu etkileyen zihinsel hazırlık önemli bir etkidir. Sporda başarılı olmak için fiziksel, zihinsel ve psikolojik faktörlerin bir bütün olarak kullanılması gerekmektedir (3).

İnsanlar tarafından son derece ilgiyle takip edilen futbol branşında ise futbolcuların fiziksel özelliklerinin yanında psikolojik özelliklerini etkili biçimde kullanmaları gerekmektedir. Fakat antrenman ve müsabakalar sırasında futbolcular kimi zaman psikolojik anlamda zorluklar yaşamaktadır. Bunun nedeni futbolun beraberinde getirdiği baskı ve yüksek mücadele gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Bu durum futbolcularda stres, endişe, korku, odaklanma ve motivasyon problemlerine sebep olabilmektedir. Bunun sonucunda futbolcular zihinsel ve davranışsal olarak birtakım istenmeyen problemler yaşayabilmektedir (4). Yapılan araştırmalar psikolojik faktörlerin maç esnasında futbolcuları etkilediğini ortaya koymaktadır. Spor psikolojisi alanında futbolcuların performansını etkileyen psikolojik faktörlere yönelik araştırmalar gün geçtikçe ilgi odağı haline gelmektedir (5).

Maç esnasında zihninizi ne kadar iyi kontrol ederseniz başarıya o kadar çabuk ulaşabilirsiniz. Maç esnasında fiziksel anlamda daha iyi olan sporcular eğer psikolojik olarak hazır değilse maçı kaybetme ihtimali artacaktır. Bu nedenle sportif performansa etki eden fiziksel, teknik ve taktiksel faktörlere ek olarak psikolojik beceriler ve bu

becerilere olumlu anlamda katkı sağlayan zihinsel antrenmana yönelik çalışmalar son derece önemlidir (6).

Zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanlara ek olarak sportif performansın yükselmesine fayda sağlayabilir ve bir bütün halinde antrenmanlardan alınan verimi artırabilir. Zihinsel antrenman sporcuların yüzleştiği endişe, stres, korku gibi durumlar ile baş edebilmek için uygun yöntemlerin kullanılmasını içermektedir. Zihinsel antrenman, sporcunun psikolojik sıkıntı yaşadığı anlarda performansını düşüren etmenlere karşı kontrolü sağlamaya ve olumsuz durumu tersine döndürmeye katkı sağlamaktadır. Bunların yanında zihinsel antrenman performansı artırmayı hedefleyen sistematik yöntemleri kapsamaktadır ve sporcuların birçoğunun karşılaştığı sıkıntıları fark etmesine katkı sağlamaktadır (7). Zihinsel antrenmanın tüm bunlara ek olarak temel becerilerin kazanılmasına katkı sağlayan ve bu becerilerin etkili biçimde kullanılmasını içeren önemli bir yöntem olduğu söylenebilir (8).

Sporcuların maruz kaldıkları strese karşı zihinsel becerilerini uygun biçimde kullanmaları gerekmektedir. Bu açıdan sporda psikolojik sağlık önemli bir kavramdır. Psikolojik sağlık problemlerle baş edebilme, zorluklara karşı mücadele ve krizlerin üstesinden gelebilme gibi durumları içinde barındırmaktadır (9). Stresörler, rekabet halinde bulunan tüm sporcuların gelişimine katkı sağlamaktadır ve böylece edinilen tecrübeler vasıtasıyla dış etmenlere uyum sağlanmasını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle psikolojik sağlık sporda önemli bir yer kaplamaktadır ve sporcuların rekabet halinde güçlü kalmalarına ve gelişmelerine yardımcı olmaktadır (10). Özellikle bu konu hakkında çalışmaların sayısı artmaktadır ve böylece psikolojik sağlamlığın sportif performans üzerinde etkili bir kavram olduğu açığa çıkmaktadır (11).

Sporcuların performansını etkileyen psikolojik kavramlardan birisi de stres faktörüdür. Sporcularda algılanan stres seviyesi onların fiziksel özelliklerinin yanında enerji seviyelerine, elde edecekleri başarılarla, maddi durumlarına ve bireysel zevklerine olumsuz anlamda etki etmektedir. Aynı zamanda stres seviyesinin yükselmesiyle sporcular kendilerini yetersiz hissedebilmekte ve öz güven seviyelerinde azalma meydana gelebilmektedir (12). Zihinsel antrenman vasıtasıyla sporcular fizyolojik ve psikolojik nedenlerden dolayı ortaya çıkan problemlerle baş edebilmekte ve duygularını kontrol altına alabilmektedir. Böylece yeniden toparlanma durumuna katkı sağlayan psikolojik faktörler ile stres seviyesinin düşürülmesi hedeflenmektedir (13).

Bu bilgiler doğrultusunda yapılan bu çalışmada genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık, stres düzeyi ve bazı teknik becerilere etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor; belirli kurallar dahilinde yapılan, bu kuralların dışına çıkıldığında amacını kaybeden, grup halinde veya bireysel biçimde gerçekleştirilen bedensel aktiviteler bütünüdür (14).

Tarihsel anlamda sporun ilk olarak nerede ve ne zaman yapıldığını net biçimde bilmek mümkün değildir. Ancak sportif aktivitelerin insanın doğayla olan mücadelesinden ve doğaya adaptasyon çabasından dolayı meydana geldiği ortak biçimde kabul edilmektedir. Spor, ilk çağlarda insanın doğayla baş edebilmek amacıyla avını yakalama, kaçma, barınma gibi eylemleri gerçekleştirmesiyle ve bunları yapabilmek için geliştirdiği aletler ile ilişkilendirilmektedir (15).

Yaşadığımız çağda spor toplumsal anlamda gittikçe önemli bir mesele haline gelmektedir. Bu durum daha fazla insanın spora ilgi göstermesinden, toplulukları etkilemesinden ve küresel anlamda bir üstünlük şeklinde algılanmasından kaynaklanmaktadır (16).

Spor, bireylerin yaşamını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden bir tanesidir. Spor bireyin enerjisini olumlu yönde etkilemektedir. Böylece ortaya çıkacak olan stres, öfke, saldırganlık ve şiddet gibi davranışların önüne geçilmesine yardımcı olmaktadır (17). Düzenli şekilde spor yapmanın bireyin hem bedensel hem ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Öz güvenin artması, pozitif bir kişilik oluşturma, kendini kabul, kaygıyı azaltma, depresyon ve stres seviyesini düşürme sporun faydalarından bazılarıdır (18).

Çocuk ve genç bireylerin gelişimi açısından bakıldığında ise spor son derece önemli bir yer kaplamaktadır. Spor, bu bireylerin fiziksel gelişimine katkı sağlamasının yanında sosyal gelişimine de önemli ölçü de katkı sağlamaktadır. Spor aracılığıyla bu bireyler yaşadığı ortamı tanımaya başlarken öz güven seviyesi yükselir ve yaşadığı çevre içerisinde var olan konumunu korumaya odaklanır. Psikolojik açıdan bakıldığında ise bu bireylerin kendini kontrol etmesine yardımcı olur. Bu sayede bir olay ile alakalı çaba sarf ederek başarıya ulaşmak gibi farklı özelliklerin elde edilmesine katkı sağlar (19).

2.2. Spor Psikolojisi

Sporunda verimi etkilediğine inanılan bedensel, teknik ve taktiksel faktörlere ek olarak zihinsel ve duygusal faktörler de mevcuttur. Bu zihinsel ve duygusal faktörleri inceleyen ve değerlendiren alan ise spor psikolojisidir. Spor psikolojisi spor ile uğraşan bireylerin davranışlarını araştırmaktadır (20).

Spor psikolojisi çalışma alanı olarak sportif performansı yükseltmeyi, öğrenme aşamalarını kolaylaştırmayı ve psikolojik açıdan performansın karşısındaki olumsuz etkileri ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Spor küresel bir etkiye sahiptir ve ister sporcu ister taraftar olsun her seviyeden bireyin ilgisini çekmektedir. Spor psikolojisi küresel anlamda bu alandaki çoğu problemi araştırmaktadır. Elde edilen deneysel ve teorik sonuçlar bilhassa spor yapan bireylerin eğitiminde kullanılmak üzere bilimsel araştırmalara destek olması için eğitimcilerin kullanımına sunulmaktadır (21). Aynı zamanda spor psikolojisi bireylerin mücadele ve hedefe ulaşma gibi davranışları ile alakalı olan kaygı, öz saygı ve güdülenme gibi özelliklerini ele alır ve fiziksel performansları ile beceri gelişiminin yanında psikolojik prensipleri beraberinde kullanır. Bundan dolayı merkezinde ve uygulama biçimlerinde psikolojik faktörleri içerisinde barındırmaktadır (22). Yapılan çalışmalar incelendiğinde spor ve egzersiz psikolojisi kişilere, gruplara ve bazı organizasyonlara verim anlamında olumlu katkılar sunmaktadır. Bunların yanında amatör boyutlardan profesyonel boyutlara kadar da alınan verimi artırmaktadır (23).

Spor psikolojisinde uzmanlaşan kişiler spor salonlarında, eğitim kurumlarında, profesyonel spor kulüplerinde ve spor faaliyetlerini içerisinde barındıran birçok yerde çalışma imkanına sahiptirler. Birçok elit sporcu ve koç, sporun fiziksel bir faaliyet olduğunu zannetse de maçlar zihinde kazanılır. Bu açıdan bakıldığında spor psikologları sporcuları maksimum seviyeye ulaştırabilecek çalışmaları yaparak onlara fayda sağlama imkanına sahiptirler (24).

2.3. Futbol

Futbol, on birer kişiden oluşan iki takımın birbirine karşı mücadele ettiği popüler bir spor dalıdır. Kaleciler haricindeki diğer sporcuların topa ayakla dokunmaları gerekmektedir. Amaç karşı takımın kalesine gol atmaya çalışmaktır. Sahanın ölçüleri ve kuralları Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB) tarafından belirlenmektedir (25).

İlk ortaya çıktığı zamanlardan beri futbolun kurallarında hem saha içinde hem saha dışında sürekli olarak değişiklikler yapılmıştır. Bu değişimler kimi zaman teknolojinin gelişmesinden kaynaklanırken kimi zaman oyun esnasında meydana gelen olağanüstü durumlardan kaynaklanmaktadır (26).

Yaşadığımız çağda futbol günlük yaşamın bir parçası şeklinde ifade edilmektedir (27). Futbol küresel anlamda şüphesiz en popüler ve en çok takip edilen spor branşıdır. Sahanın büyüklüğü, oyuncuların sayısı ve ihtiyaç duyulan performansı ortaya koymak için kullanılan temel beceriler ile diğer spor branşları içerisinde kendine özgü bir yer edinmiştir (28).

Futbolu bir spor branşından daha fazlası şeklinde değerlendirmek mümkündür. Futbol, içerisinde bulunduğu ülkenin spor kültürünü etkileyen bunun yanında o ülkenin toplumundan da net bir biçimde etkilenen sosyal bir olgudur. Futbol, sosyo-ekonomik durumu ne olursa olsun dünyanın her yerinde birçok insan tarafından sıkıca takip edilen bir olgu durumuna dönüşmüştür ve endüstriyel bir alan haline gelerek önemli ölçüde istihdam olanağı açığa çıkartmıştır (29).

Futbol birçok kültürden insana hitap ettiği için en geniş izleyici kitlesine sahip spor branşıdır. Bu alanda yapılan araştırmaların artmasıyla oyunun kalitesi yükselmektedir. Futbol bir oyun olmasının yanında izleyicisine psikolojik anlamda destek sağlamaktadır. Futbol, spor branşları arasında en tutkulu ve en kalabalık izleyici sayısına sahip olduğundan dolayı son zamanlarda sürekli olarak gelişen ve büyüyen bir eğlence sektörü haline gelmiştir (30).

Futbol, geçirmiş olduğu tüm bu süreçlerin ardından üst seviyede bir rekabeti içerisinde barındırmaktadır. Spor kulübünün içerisinde yer alan yöneticiler, çalıştırıcılar ve sporcular hem yönetimsel anlamda hem sportif performans anlamında birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bu nedenle futbolun içerisinde yer alan kişilerin zihinsel anlamda da dayanıklı olması gerekmektedir (31).

Futbolun geldiği nokta göz önüne alındığında psikoloji alanından yararlanmak son derece önemli bir hal almaktadır. Bu bağlamda spor psikolojisi, akademik çalışmaların yanında pratiğe dönük çalışmalar ile futbola ve futbolcuların gelişimine ciddi anlamda fayda sağlamaktadır. Günümüzde futboldan en üst seviyede verim almak için ihtiyaç duyulan

zihinsel kapasiteye sahip olmak ve fiziksel özelliklerin yanında zihinsel özellikleri de etkili kullanmak son derece önemlidir (32).

2.3.1. Futbolda teknik beceri

Futbol; dayanıklılığı, sürati, koordinasyonu, düzgün karar vermeyi ve top kabiliyeti gibi birçok değişkeni içerisinde barındıran bir branştır. Futbolda yüksek performans gösterebilmek için vücut kompozisyonu ve teknik becerilerin etkili biçimde kullanılması gerekmektedir. Futbolcunun hızlı hareket etmesi, top kabiliyetinin yüksek olması, etkili biçimde pas ve şut becerilerinin olması futbolda başarı için gereken özelliklerdendir (33).

Gerektiği anda doğru karar verebilen, etkili pas ve şut becerilerini kullanan oyuncular becerili futbolcu olarak nitelendirilmektedir. Aynı zamanda yetenekli sporcu, verilen görevleri etkili biçimde yerine getirebilmekte ve bu esnada hızlı biçimde karar verebilmektedir (34).

Teknik, farklı şartlar içerisinde hareketleri doğru yerde ve zamanda gerçekleştirebilme kabiliyeti şeklinde ifade edilmektedir. Teknik; hızlı biçimde çözümler bulunmasına, gücün daha ekonomik kullanılmasına ve yeni öğrenilecek olan hareketlerin daha çabuk kavranmasına katkıda bulunmaktadır (35).

Futbolcunun toplu ya da topsuz biçimde oyunu kendi avantajına çevirebilmesi futbolda teknik beceri şeklinde ifade edilebilir. Futbolda farklı becerilere ve yaratıcılığa ihtiyaç duyulduğundan teknik kapasitenin yüksek olması son derece önemlidir (36). Futbolda teknik becerilerin başarılı bir şekilde uygulanması gereklidir. Bu teknik becerilerden bazıları pas, şut, orta açma, serbest vuruşlar, top sürme, top kapma, top kontrolü ve kafa vuruşu şeklindedir (37).

Teknik becerilere yönelik olarak yapılan antrenmanlar sporcuların verimlerini artırmaktadır. Aynı zamanda sporcunun profesyonellik seviyesi arttıkça pas, şut ve top sektirme gibi teknik becerilerinde artış gözlemlenmektedir (38).

2.4. Zihinsel Antrenman

Sporcuların sportif faaliyet esnasında ortaya koyduğu fiziksel, zihinsel ve biyomekanik verim performans şeklinde ifade edilmektedir. Üst seviye performans ortaya koyabilmek için sporcuların fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirmesi ve hedefe ulaşmak adına

sistematiik bir biçimde çalışması gerekmektedir (39). Bu nedenle hem antrenörler hem sporcular fiziksel becerilerin yanında psikolojik performansın yükselmesine katkı sağlayan yöntemlere giderek ilgi göstermektedirler. Zihinsel eğitim, psikolojik etmenlerin fiziksel kapasiteye katkı sağlamasını varsayarak ortaya çıkmıştır (40).

Modern ağda artık fiziksel antrenman kadar zihinsel antrenman teknikleri de uygulanmaktadır. Bu durum hem sporcular hem antrenörler adına önem kazanmaktadır. Zihinsel antrenman sportif performansı artırmak, sportif faaliyetlerden alınan hazzı yükseltmek ve fiziksel aktivitelerde doruk noktasına ulaşmak için planlı ve sistematiik bir şekilde psikolojik becerilerin çalışmasını içermektedir (41). Zihinsel antrenman, bir kişinin fizyolojik ve psikolojik davranışlarını kontrol altında tutmayı ve bunları geliştirmeyi hedefleyen psikolojik faktörlerin tümü şeklinde tanımlanabilir (42).

Bir başka tanımlamaya göre ise zihinsel antrenman, ma sırasında veya antrenman esnasında ortaya çıkabilecek pozitif veya negatif olaylara karşı yapılması planlanan hareketin uygulama yapmadan sistematiik ve yoğun bir biçimde zihinde canlandırılması durumudur. Vücut istemli hareketleri gerçekleştirdiği tüm durumlarda beyin tarafından verilen komutları uygulamaktadır. Birey ma esnasında meydana gelebilecek bu olaylar karşısında zihinsel anlamda hazırlanır ve böylece bir ön hazırlık yapma imkanına sahip olur (43).

Zihinsel antrenmanın iki farklı boyutu mevcuttur: zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık. Zihinsel uygulama genellikle zihinsel imgeleme ve tekniklerin zihinde canlandırılması biçiminde tanımlanırken zihinsel hazırlık ise performansı artırmayı hedefleyen birtakım yöntemlerin çalışması ve performans öncesi bilişsel hazırlık şeklinde ifade edilmektedir (44).

Zihinsel antrenman sporda st seviye performans ortaya koymak için motivasyon, odaklanma, dikkat, zihinde canlandırma, hedef belirleme, öz güven, pozitif düşünme, duygu ve düşüncelerin kontrol edilmesi gibi zihinsel becerilerin kazanılması ve bunları ilerletmeyi amaçlayan sistematiik ve planlı bir aşamadır (45).

2.4.1. Zihinsel antrenmanın etkisi

Fiziksel kapasite yapılan çalışmalar ile artırıldığı gibi zihinsel beceriler de yapılan çalışmalar yoluyla artırılabilir. Bu nedenle zihinsel beceri çalışmalarının da fiziksel

beceriler gibi sistematik ve planlı biçimde ortaya konulması ve sporcuların bu çalışmalarını uygulaması gerekmektedir (46). Sporcuların maksimum performans gösterebilmesi için fiziksel antrenmanlara ek olarak zihinsel antrenman becerilerini de çalışmalarını önemli (47).

Antrenmanın temel özelliği içerisinde yer alan performansı artırma amacı zihinsel antrenman tekniklerinde de benzer şekildedir. Zihinsel antrenman istenmeyen davranışların ortadan kaldırılmasına katkı sağlar, problemlerin çözümüne yardımcı olur, performansı artırır ve hataları en aza indirmeyi hedefleyen sistematik çalışmalarını ortaya koyar (48).

Zihinsel antrenman sporcuların kendi branşlarında meydana gelen zorlukların ve karşılaştıkları engellerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Sporcular için zihinsel beceri antrenmanları uygulandığı zaman maksimum verime ulaşmak için ihtiyaç duyulan psikolojik beceri seviyeleri gelişebilmektedir. Böylece başarı için ciddi bir faktör olan karar mekanizmalarına etki ederek istenilen performansa ulaşılmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir (49).

Zihinsel anlamda ortaya konan uygulamalar sporcunun hem zihinsel hem bedensel açıdan ortak hareket etmesine katkı sağlar. Uygulanacak olan hareketlerin düzgün bir biçimde o anda yapılması için kişinin planlamalarını hayata geçirmesi ve doğru bir tercih yapması gerekir. Zihinsel antrenman kişinin öz güvenini yükseltir, hislerini kontrol etmesini sağlar, farklı taktikler üretmesine yardımcı olur, odaklanma düzeyini artırır, teknik kapasitesine katkı sağlar ve sporcunun ortaya koyduğu verimi en üst düzeye çıkartarak hata payını en aza indirir (48).

Zihinsel antrenman sporcuların antrenman planlarının tamamlanmasına katkıda bulunur, sporcunun veriminin artmasına fayda sağlar ve negatif davranışların minimuma indirilmesine yardımcı olur. Bunların yanında engellerin nasıl ortadan kaldırılabilceğini tanımlar ve alınan verimi artırmak için sistematik çalışmalarını ortaya çıkmasını sağlar (50).

2.5. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Sporcuların fizyolojik ve psikolojik kabiliyetleri açısından zihinsel antrenmanın katkısı önem arz etmektedir. Zihinsel antrenman bilhassa sporcuların sakatlık sürecinde

yaşadıkları psikolojik olumsuzlukları en aza indirmeyi ve sporcuların eski haline dönmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Uygulanacak olan zihinsel antrenman tekniği belirlenirken en uygun modelin seçilmesi gerekmektedir. Hangi spor branşında kullanılacağı ve sporcunun genel özellikleri dikkate alınarak öz güven, rahatlama, motivasyon, hedef belirleme, konsantrasyon gibi uygulamalar planlanmalıdır (51).

Zihinsel antrenman tekniklerinin uygulanması spor psikoloğu, zihinsel antrenör ya da antrenörün sorumluluğu dahilindedir. Bu tekniklerin temel amacı performansı yükseltmektir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise zihinsel antrenman teknikleri uygulanırken bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğidir. Bu teknikleri uygulayacak olan kişi bireyin ihtiyaçları ve karakteristik özelliklerini göz önüne alarak planlama yapmalıdır (52).

2.5.1. İmgeleme

İmgeleme, aktif bir şekilde uygulama yapmadan sadece sistematik ve yoğun bir biçimde hayal ederek (zihinde canlandırma yaparak) yeni bir becerinin öğrenilmesi veya var olan bir becerinin geliştirilmesi aşamasıdır (53). İmgeleme, kişinin yaşantısında var olmasını beklediği durumları ortaya koyabilmek adına hayal ve düş gücünü kullanma yöntemidir. Fizyolojik, psikolojik, duygusal veya zihinsel anlamda kişinin istediği herhangi bir hedefe yönelik olarak imgeleme kullanabilmektedir. Birey kendini yeni bir ortamda, mutlu olduğu bir yaşantı içerisinde rahat ve huzur içinde hissederken etkili bir zihin ve öğrenme kabiliyetiyle hayal edebilmektedir (54).

Kimi araştırmacılar imgelemeyi hayal etmekten daha farklı bir biçimde ele almak gerektiğini öne sürmektedir. Bundan dolayı imgelemeyi zihinde canlandıran bireyin etkisi altındaki bir tecrübe şeklinde ifade etmektedirler (55).

Sporda imgeleme tekniği, sporcunun içsel ve dışsal durumlardan etkilenmeden kişisel performansını açığa çıkartmak için uygulamak istediği veya uygulayacağı beceriyi zihinde canlandırması şeklinde tanımlanmaktadır. Böylece birey, meydana gelen olaylar karşısında zihinsel antrenman aracılığıyla daha sistematik ve planlı biçimde mücadele edebilmekte ve bu olaylar karşısında etkili bir sonuç alabilmektedir (56).

İmgeleme düşünce yapısının bir boyutudur. İmgeleme esnasında birey kendisinin üst düzeyde mücadele ettiğini düşünerek etkili bir verim almayı planlayabilir. Birey

imgelemeyi daha önce karşılaştığı ve düşündüğü durumları tekrar düşünerekten etkili bir performans ortaya koymak için de uygulayabilir (41).

İmgeleme genellikle daha önce meydana gelen olayları tekrardan canlandırmak ve onları hatırlamak amacıyla uygulanır. Bunların yanında zihin daha önce karşılaşılmayan olayları da imgeleyebilir. İmgelenen olaylar zihinde güçlü bir biçimde oturmasa bile daha önce zihinde ilişkilendirilen benzer tecrübeler aracılığıyla hayal edilerek oluşturulabilir (57). İmgeleme zihinsel uygulamaların bir boyutu şeklindedir. İmgeleme uygulamalarının ortaya konulması ve geliştirilmesi spor psikologlarının sorumluluğu altında gerçekleşmektedir. İmgeleme, yalnızca bir deneyimin zihinde canlandırılması şeklinde değil aynı zamanda canlandırılan deneyimin duyu organları ile bağlantılı olmasıdır. Koku alma, görme, işitme, dokunma, tat alma duyuları bu kapsam içerisinde yer almaktadır (58).

2.5.1.1. İmgelemenin sportif performansa etkisi

İmgeleme spor psikolojisinin uygulama alanları içerisinde çok önemli bir yere sahiptir. Beceri, strateji ve motorik çalışmalar ile beraber kullanılan imgeleme uygulamaları sporculara birçok alanda katkı sağlamaktadır ve böylece alınan verimin artmasında pay sahibi olmaktadır. Sporda imgeleme, bireyin öz benliği ile alakalı olumlu bir tutuma sahip olmasının yanında stres yönetimi ve öz güven seviyesini artırmaya da katkı sağlamaktadır (59). Zihinsel bir beceri olan imgeleme çoğu spor psikoloğuna göre psikolojik performansın yükselmesi için en gerekli uygulamalardan birisidir. Araştırmalar, bir beceriyi öğrenmek için imgeleme yapanların herhangi bir fiziksel çalışma yapmayanlara göre daha başarılı olduğunu ortaya koymaktadır ancak fiziksel çalışma yapanlara göre ise etkisinin daha düşük olduğunu göstermektedir (60).

İmgeleme yoluyla bireyler fizyolojik ve psikolojik becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bireyler, imgeleme sayesinde elde ettikleri becerinin geliştirilmesi ve hataların ortada kaldırılması gibi fiziksel kapasitelerine fayda sağlamanın yanında odaklanma, öz güven, duyu kontrolü gibi psikolojik kapasitelerini de geliştirebilirler. Sportif performansın etkili bir biçimde ortaya konması ve imgelemeden etkili bir biçimde faydalanabilmek adına bilişsel olarak olumlu imgelemeler kurmak son derece faydalıdır. Olumlu biçimde zihinde canlandırma yapmak sportif faaliyetlere de olumlu biçimde yansımaktadır (61).

İmgeleme bir becerinin edinilmesi kısmında öğrenme süresini kısaltmaya, antrenmandan alınan verimi artırmaya, sakatlık riskini en aza indirmeye ve duyguların kontrol edilmesine katkı sağlar (62).

Sporla imgelemenin kullanım alanları şu şekilde belirtilmiştir:

- * Beceri öğrenimi ve pratik
- * Strateji ve oyun becerileri
- * Müsabaka ve performans
- * Zihinsel beceriler
- * Sakatlık durumu ve şiddetli antrenman (63).

2.5.1.2. İmgeleme çeşitleri

Sporcular imgelemeleri genel olarak içsel ve dışsal açıdan kullanmaktadırlar. Sporcular içerisinde buldukları koşullara göre farklı bakış açılarını kullanabilmektedirler. Her iki imgeleme çeşidi de fayda sağlamaktadır (64).

İçsel imgeleme

İçsel imgeleme sırasında birey kendi bedeninin içerisinde. Bu esnada birey dışarıdan gördüklerini fark eder ancak kendi bedenini göremez. Dışsal imgelemede olduğu gibi birey kendisini dışarıdan bir gözle izlemez aksine kişi bu esnada birinci şahıs konumundadır. Bu imgeleme esnasında birey kendisini hareketi uyguluyormuş gibi canlandırır. İçsel imgeleme ile kazanılan beceri daha faydalı olmaktadır (65).

İçsel imgelemede birey hareketi bizzat kendisi uyguluyormuş gibi canlandığı için duyguları daha yüksek seviyelerde hissetmektedir. Bu nedenle içsel imgeleme dışsal imgelemeye göre daha etkili olmaktadır. (66).

Dışsal imgeleme

Dışsal imgeleme kişinin imgeleyeceği beceriyi dışarıdan bir göz ile izleyerek canlandığı imgeleme çeşididir (67). Dışsal imgeleme esnasında birey kendisini başkasının gözünden görmektedir. Kişi bu imgeleme esnasında kendini videodaymış gibi

seyrettiğinden dolayı bu imgeleme çeşidi genel olarak görsel bir imgelemedir. Dışsal imgeleme gerçek performans esnasında bir becerinin tüm boyutları ile değerlendirilmesini sağlamayabilir ve gerçek performans sırasında kişinin görmüş olduğu becerinin bazı noktalarını içermeyebilir (65). Bunların yanında dışsal imgeleme beden bir kısmını veya tamamını görmeye ve bunların birlikte değerlendirilmesine katkı sağlayabilir (66).

2.5.1.3. İmgeleme kuramları

Bu kısımda psikonöromusküler kuram, sembolik öğrenme kuramı, bioinformasyonel kuram, üçlü kodlama kuramı ve dikkat-uyarılma kuramı ele alınmaktadır (41).

Psikonöromusküler kuram

Psikonöromusküler kuram Carpenter'in ideo-motor teorisine dayanmaktadır (68). Psikonöromusküler kuram zihinde canlandırılan deneyimlerin, görüntülerin ve davranışların gerçekte olduğu gibi nöromusküler tepkiler içereceğini öne sürmektedir. Zihnimize canlandırdığımız olaylar kaslarımızı etkiler ve böylece beynimiz, kaslarımızı imgeleme yaptığımız şekilde harekete geçirir. Çünkü bir imgeleme yaparken beynimiz kaslarımıza o imgeleme hareketine göre uyarı iletmektedir. Beyin aracılığıyla gönderilen bu iletiler son derece küçük ve minimum seviyede olduğu için dışarıdan fark edilemez ve net bir kas aktivasyonunu açığa çıkartmaz. Fakat gönderilen bu iletiler kaslarımızı fiziksel beceri açısından uyarabilir, yönlendirebilir ve performansa katkı sağlayabilir (44).

Sembolik öğrenme kuramı

Bu imgeleme kuramı Sackett (1934) tarafından ortaya atılmıştır (69). Bu kurama göre imgeleme hareket ile ilişkili sembolik noktaları kapsamaktadır ve hareketin sembolik noktalarının tekrar edilmesi yoluyla meydana gelmektedir (59). Bu kuramın en genel özelliği bireylerin sergiledikleri davranışları sinir sisteminde kodlamasıdır. Aynı zamanda sembolik öğrenme kuramına göre imgeleme, oluşturulan davranış ağları üzerine bilişsel bir plan yapılmasına olanak tanıyan bir yöntem biçiminde ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda yapılan imgelemeler sporcular adına zihinsel süreçler vasıtasıyla davranışlara etki eden hatırlama ağlarının kurulabilmesine ve bu davranışları içeren hareketlerin kendiliğinden basit bir biçimde oluşturulmasına katkı sağlamaktadır (70).

Bioinformasyonel kuram

Bu kurama göre imgeleme uygulamaları tepki ve uyarıcı önermeleri yoluyla sporcunun gelişimine katkı sağlamaktadır (71). Lang (1977) tarafından geliştirilen bu kurama göre imgeleme, sporcunun yalnızca içsel uyarıcı faktörlerini değil aynı zamanda dışsal etkileri ortaya çıkardığı fiziksel ve ruhsal öğeleri beraberinde barındırmaktadır. Bu açıdan imgeleme uyarıcı önerme ve tepki önerme şeklinde iki temel noktayı mutlaka içerisinde barındırmalıdır. Uyarıcı önermesi yarışma esnasında meydana gelen dışsal faktörleri kapsamaktadır. Tepki önermesi ise dışsal etkilerin sporcuda ortaya çıkardığı fiziksel ve ruhsal faktörleri davranışsal biçimde yansıtma biçimidir. Sporcular imgelemeyi bu öğeler ile beraber uyguladığında karşılaştıkları engeller ile daha etkili bir biçimde baş edebilirler ve daha yüksek seviyede performans ortaya koyabilirler. Bu nedenle birbirine benzeyen imgeler bireyler adına daha farklı etkiler içerebilir. Sonuç olarak sporcular açısından farklı beceri ve performans beklentisi açığa çıkacağından imgeleme uygulamaları bireysel farklılıklar göz önüne alınarak planlanmalıdır (72, 73).

Üçlü kodlama kuramı

Ahsen (1984) tarafından geliştirilen bu kurama göre imgelemeyi meydana getiren üç unsur mevcuttur (74). Bu kuram imgenin yapısı, bedensel tepki ve imgenin içerdiği anlam şeklinde üç temel noktayı barındırmaktadır. Bu kurama göre imgeleme sırasında meydana gelen psikofizyolojik etkilere ek olarak imgenin o kişi için içerdiği anlam da önem arz etmektedir. Diğer kuramlarda imgenin içerdiği anlam dikkate alınmasa da üçlü kodlama kuramında ön plana çıkarılmaktadır (63).

Dikkat-uyarılma kuramı

İmgeleme, sporcunun uyarılmışlık düzeyini düzenlemesine ve sporcunun hedefe ulaşabilmek için göstermesi gereken dikkati geliştirmesine katkı sağlamaktadır (75). Bu kuram imgelemenin optimal uyarılma düzeyine katkısını ele almaktadır. Dikkat ve uyarılmayı kapsayan çalışmalar, imgesel uygulamaların bireyin optimal uyarılma düzeyini elde etmesine katkı sağlayan birtakım faktörleri içerdiğini öne sürmektedir. Optimal uyarılma bir olayla alakalı uyaranları dikkate aldığı için performansı artıran bir etki içermektedir (41, 76).

2.5.2. Nefes egzersizleri

Birçok insan doğru nefes alma şeklini uygulayamamaktadır. İnsanlar akciğer kapasitelerinin yalnızca dördte biri veya beşte birini kullanabilmektedir. Doğru nefes yavaş, derin ve sessiz bir şekilde alınmalıdır. Nefes ağır bir biçimde burundan alınır ardından akciğerlerin tümü hava ile doldurulur ve diyafram aşağıya doğru itilir. Nefes egzersizlerinin hedefi akciğer kapasitesinin tamamını kullanabilmektir (77).

Diyafram etkin bir biçimde kullanılmadan nefes alındığında beyne ve kaslara giden oksijen seviyelerinde azalma meydana gelecektir ve aynı zamanda dışarıya verilen karbondioksit oranında ciddi bir artış görülecektir. Bu tarz bir durumda organizma kendisini tehlike altında hissedecek ve kaslarda gerilme meydana gelecektir. Bununla beraber bireyde kalp çarpıntısı, baş dönmesi, kendini kaybetme, soluk alıp vermede düzensizlik, dudaklar ve parmaklarda titreme ve şiddetli biçimde nefesin verilmesinden kaynaklı bilinç kaybı bile görülebilir. Doğru biçimde nefes alıp verme ile birlikte gerginlikte azalmalar meydana gelecektir. Sistemik olarak yapılan nefes egzersizleri ile birlikte bu durum otomatik bir hal alacak ve böylece kaslarda gevşeme meydana gelmesi sağlanacaktır (78). Gevşeme için doğru nefes kullanımı en önemli öğelerden bir tanesi olarak görülmektedir. Bu anlamda nefes kontrolü çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmalar fiziksel anlamda yapılan gevşeme tekniklerindedir. Nefes kontrolüne yönelik yapılan çalışmalar stresi ve kas gerginliğini kontrol altında tutan en kolay ve en faydalı tekniklerdendir. Rahat, güvenli ve kontrollü olduğunda nefes alımı da bu şekilde rahat, derin ve düzenlidir. Baskı altında ve stres durumunda nefes alıp vermede düzensizlikler meydana gelebilir ve nefes kesilebilir (41).

Adım adım nefes egzersizi:

1. Sandalyeye oturun ve sırtınızı düz bir biçimde sandalyeye yaslayın.
2. Gözlerinizi kapatın ve 4 saniye içerisinde derin nefes alın (bu noktada nefesin diyafram kısmından alınması önemlidir. Diyaframdan nefes alındığında karın yükselir. El karnın üzerine konularak bu durum denenebilir. Eğer nefes alınırken göğüs kısmı yükseliyorsa doğru yapılmadığı anlamına gelmektedir).
3. Ardından aldığınız nefesi 6 veya 8 saniye içerisinde ağır ağır bırakın.
4. Bu uygulamayı 3 ile 5 dakika arasında tekrarlayın (79).

2.5.3. Otojen antrenman

Birçok insan tarafından uygulanan otojen antrenman temel olarak hekimlik ve spor alanında kullanılmaktadır. Bu yöntemin kullanım amacı şöyle belirtilebilir: Psikolojik kaygı durumu yaşayan sporcu kendisine bazı telkinlerde bulunarak zihnini uyutur ve bu şekilde dış dünyayla bağlantısını kopartma durumuna gelir. Bu tekniği ilk olarak Almanya’da Oscar Vogt ortaya koymuştur ve 1950’lerde H. Schuz bunu geliştirerek altı aşamalı psikofizyolojik çalışma yöntemini geliştirmiştir. Bu rutin yöntemler sessiz bir yerde, rahat biçimde ve gözler açık olmadan gerçekleştirilir (80).

Kökünü hipnoz üzerine yapılan araştırmalara dayanan otojenik egzersizler bireyin kendini rahatlatmasını amaçlamaktadır. Bu olay hipnoz halinde olan kişilerde kol ve bacak bölgelerinde ağırlaşma ve sıcaklık duygusu, karın kısmında sıcaklık, kafa bölümünde serinlik, ağır ve ritmik biçimde nefes alışverişi ve düzenli kalp atımı gibi belirtileri kapsamaktadır. Bu belirtiler sporcunun zihninde rahatlama meydana gelmesini sağlamaktadır (6).

Otojen antrenmanın düzgün bir şekilde uygulanabilmesi için birtakım ön şartların ortaya konulması gerekmektedir. İlk ön şart otojen antrenmanın gürültüsüz ve tenha bir yerde uygulanmasıdır. Fakat bunun yerine getirilemediği ve antrenmanın uygulanmasının şart olduğu koşullarda hareket ederken veya konuşurken de otojen antrenman uygulanabilir. İkinci ön şart doğru pozisyon şekline geçilmesidir. Dik pozisyonda, uzanarak veya oturur vaziyette otojen antrenman uygulanabilse de en doğru pozisyon oturur vaziyette olmaktır. Üçüncü ön şart gevşeme ve rahatlama hali meydana gelene kadar bir uyarı cümlesinin kullanılmasıdır. Bu cümle sıklıkla ‘çok sakınım’ şeklindedir. Bu ön şartların yerine getirilmesinin ardından altı kademeli otojen antrenman tekniğine başlanabilir (81).

Otojen antrenman tekniği:

1. Ağırlık hissi çalışması: ‘Sağ veya sol kolum çok ağır’. Ardından aynı cümleler bacaklar için de tekrarlanır ve hem kol hem bacaklarda ağırlık hissi oluşturulması amaçlanır.
2. Sıcaklık hissi çalışması: ‘Sağ veya sol kolum çok sıcak’. Bu çalışmayla kol ve bacaklarda sıcaklık hissi oluşturulması amaçlanır.
3. Kalp çalışması: ‘Kalbim yavaş ve ritmik biçimde atıyor’. Bu çalışmanın amacı sporcunun odağını kalp atımına yönlendirmektir.

4. Solunum çalışması: ‘Yavaş ve düzenli şekilde nefes alıp veriyorum.’ Bu çalışmanın amacı odak noktasını solunuma yönlendirmektir.

5. Karın bölgesi çalışması: ‘Karnımda hafif bir sıcaklık hissediyorum’. Bu çalışmanın amacı karın bölgesinde sıcaklık hissi oluşturmaktır.

6. Baş çalışması: ‘Alnımda bir serinlik var’. Bu çalışmanın amacı alın kısmında bir serinlik hissedilmesini sağlamaktır (82).

2.5.4. Hedef belirleme

Sporun birçok alanında kullanılan hedef belirleme, antrenörler ve sporcular tarafından tercih edilmektedir. Antrenörler hedef belirlemediği takdirde sporcular kendilerine özgü hedefler belirleyebilmektedir. Bilimsel araştırmalar her yaş grubundan sporcunun performanslarını yükseltmek için kendilerine hedef belirlediğini ortaya koymaktadır (83). Hedef belirleme sayesinde kişiler hedeflerine ulaşmak için daha motive biçimde çalışmaktadır (84).

Spor psikolojisinde sonuç hedefleri, performans hedefleri ve süreç hedefleri olmak üzere üç çeşit hedef mevcuttur. Sonuç hedefleri yarışmaya özgü sonuç odaklı hedef çeşididir ve çoğunlukla bireyler arasında karşılaştırmayı kapsamaktadır. Bir basketbol müsabakasından galip ayrılmak veya turnuvada şampiyonluk kazanmak bu duruma örnek olarak verilebilir. Performans hedefleri ise sporcunun kendi performansını başkalarıyla kıyas yapmadan yorumlamasıdır. Burada sporcu kendi performans durumunu dikkate almaktadır. Bir tenisçinin müsabakayı beş “ace” ile tamamlaması veya bir basketbolcunun müsabakada %70 oranında serbest atış yüzdesi elde etmesi performans hedeflerine örnek olarak verilebilir. Son olarak süreç hedefleri ise beceriyi gerçekleştirirken yapılması gereken hareketleri kapsamaktadır. Bir basketbolcunun atış yaptıktan sonra bileğinin düşmesi, bir voleybolcunun bloğa kalkarken odak noktasının toptan ziyade smaçörde olması süreç hedeflerine örnek olarak verilebilir (85).

Hedef belirlemenin etkili olabilmesi için uyulması gereken birtakım hedef belirleme ilkeleri mevcuttur. Bunlar şu şekildedir:

* Hedefler net olarak belirlenmelidir.

* Orta güçlük seviyesinde ancak gerçekçi hedefler belirlenmelidir.

- * Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlenmelidir.
- * Performans hedefleri, süreç hedefleri ve sonuç hedefleri belirlenmelidir.
- * Antrenman ve müsabaka hedefleri belirlenmelidir.
- * Hedefler not edilmelidir.
- * Hedefleri gerçekleştirmek için uygulanması gereken yöntemler belirlenmelidir.
- * Bireylerin karakteristik özellikleri ve motivasyon durumları göz önüne alınmalıdır.
- * Bireylerin hedefe olan bağlılığının özendirilmesi gerekmektedir.
- * Hedefe yönelik destek olunması gerekmektedir.
- * Hedeflere yönelik olarak geri bildirim ve değerlendirme yapılmalıdır (41).

2.5.5. Konsantrasyon

Sportif becerilerin ortaya çıkması için belirli bir zamana ihtiyaç vardır. Beynin bir motor beceriyi öğrenebilmesi ortalama iki bin tekrar sonunda gerçekleşmektedir. Spora yönelik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi için odaklanma ve konsantrasyon son derece önemli bir yere sahiptir (86). Sporda maksimum verime ulaşabilmek için dikkat, odaklanma ve konsantrasyon seviyesinin optimum düzeyde olması gerekmektedir. Sporcular maçlara hazırlanırken konsantrasyon veya dikkate yönelik çalışmalara çok fazla ağırlık vermemektedirler. Daha önce yapılan hareketlerin hepsi beyinde kodlanmaktadır. Bu sayede yeni bir hareket yapılırken eski yapılan hareketlerle bağlantı sağlanmaktadır. Yeni bir hareket yapılırken beyinde sinir ağlarının oluşması ve kaslara iletilerin gönderilmesi belirli bir süreyi almaktadır. Önceden zihinde çalışılan uygulamalar sayesinde bu süreç daha kolay bir şekilde gerçekleşmektedir (87).

Sporcular konsantrasyon ile alakalı problemlerde çoğunlukla iki yöntemi uygulamaktadır. İlki taraftar baskısı, dışarıdan gelen yüksek sesler vb. zihinde karmaşaya neden olan unsurları saf dışı bırakmak şeklindedir. Birey, bu unsurları yaratıcı imgeleme yöntemini kullanarak etkisiz hale getirmektedir. Bir diğeri ise sporcunun yapması gereken davranışlar ile alakalı kendi kendine konuşması şeklindedir (88).

Saha içerisinde konsantrasyonu geliştirmek için uygulanabilecek bazı yöntemler mevcuttur. Bu yöntemler şu şekilde sıralanabilir:

- * Simülasyon uygulamalarının kullanımı
- * İpucu sözcüklerinin kullanımı (takip et, hareket et vb. kelimeler kullanmak)
- * Yargılayıcı olmayan düşüncelerin kullanımı
- * Rutinlerin oluşturulması
- * Yarışma planlarının geliştirilmesi
- * Becerilerin ezberlenmesi (41).

2.6. Psikolojik Sağlık

Psikolojik rehberlik ve psikolojinin diğerk alanlarında pozitif psikolojinin etkisi giderek artmaktadır. Pozitif psikoloji bireyin güçlü yanlarına ve bireyin sahip olduğu olumlu özelliklere odaklanmaktadır (89). Bireyin yaşantısında yüzleştiği olumsuz durumlar karşısında sağlık sergilemesi veya eski haline dönebilme becerisi neredeyse elli yıldır psikolojinin ilgilendiği konular arasında yer almaktadır (90).

İnsanlar yaşamları boyunca kendilerini derinden etkileyen ve yıpratıcı stresli durumlar ile karşılaşabilmektedir. Bu durumlar karşısında bireylerin tepkileri ya da baş etme yöntemleri farklılık göstermektedir. Kimi bireyler bu olumsuz durumlar karşısında ruhsal bunalıma girip kaygı ve depresyon yaşarken kimisi ise bu olumsuz durumlar karşısında kısa sürede toparlanıp normal yaşantısını sürdürmektedir. Pozitif psikoloji, eski haline dönebilen ve normal yaşantılarını sürdüren bu bireylerin içerisinde barındırdığı gücü psikolojik sağlık ile ilişkilendirmektedir (91).

Latince “resiliens” kökünden türeyen psikolojik sağlık kavramı bir maddenin sahip olduğu esneklik ve onun eski haline dönebilmesi şeklinde ifade edilmektedir. (92).

Psikolojik sağlıkla alakalı farklı tanımlar yapılmaktadır (93). Psikolojik sağlık, bireyin yaşadığı olumsuz durumlar karşısında ortaya koyduğu uyum ve başa çıkma yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (94). Bir başka tanımda ise psikolojik sağlık, bireylerin zor durumlar ile yüzleşmesine rağmen başarılı bir biçimde zihinsel süreçlerini

devam ettirebilme becerisi şeklinde ifade edilmektedir (95). Bir diğer tanıma göre ise psikolojik sağlık, kişinin yaşamı boyunca yüzleştiği sıkıntılı ve stresli durumlar karşısında güçlü kalabilmesi ve normal hayatını sürdürmeyi başarabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (96). Başka bir tanıma göre ise psikolojik sağlık, kişinin olumsuz ve kötü şartlar karşısında üstesinden gelebilme ve ruhsal bunalımdan kurtulabilme hali şeklinde ifade edilmektedir. Bu açıdan psikolojik sağlık başa çıkabilme yeteneği, uyum, yeterlik, pozitif gelişim, ileriye odaklanma ve umut ile bağlantılıdır (97). Stewart, Reid ve Mangham (1997) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlıkla alakalı farklı tanımların ortak noktaları şu şekilde ifade edilmektedir:

- * Psikolojik sağlık kişilerin yapıları ve yaşadıkları toplum ile ilişkili kompleks bir süreçtir.
- * Psikolojik sağlık başa çıkabilme becerisi ve stresi içeren dengeden meydana gelmektedir.
- * Psikolojik sağlık dinamik bir süreçtir.
- * Psikolojik sağlık gelişimseldir.
- * Psikolojik sağlık bireylerin hayatlarında etkili bir unsurdur (98).

2.6.1. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler

Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlık, bazı risk durumlarına uyum sağlandığında ya da gelişimsel süreçler ile ilgili beklenen kazanımlar elde edildiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle psikolojik sağlamlığı açıklamak için koruyucu faktörlerin ve riskin sonuçlarının iyi kavranması konunun daha anlaşılır hale gelmesine katkı sağlayacaktır (99).

2.6.1.1. Risk faktörleri

Risk faktörleri, bireyin yaşamında meydana gelen uyumsuz durumları içerisinde barındırmaktadır. Bunun yanında genetik, biyolojik, ruhsal, toplumsal ve ekonomik etmenler risk faktörleri içerisindedir (100). Psikososyal öğeleri kapsayan risk faktörleri birey, aile ve çevre arasında problemlerin meydana gelmesine ve bu problemlerin artmasına sebep olabilir. Risk faktörleri bireyin kapasitesini tamamen yansıtamamasına,

öz saygısını azaltmasına, öz güven seviyesini düşürmesine ve tüm bunların sonucunda bireyin karşılaştığı stres durumunda eski haline dönmekte zorluk çekmesine sebep olmaktadır (101).

Risk faktörleri genel olarak şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

Bireysel risk faktörleri: Bireyin kaygı durumu, zeka seviyesinin düşüklüğü, engellenmeye karşın düşük tolerans, hiperaktiflik, sağlık durumunun elverişsizliği gibi unsurları kapsamaktadır.

Ailesel risk faktörleri: Anne-baba rahatsızlığı veya anlaşmazlığı, suça bulaşmak, katı ya da ikircikli disiplin biçimi, ayrılma veya ölüm nedeniyle anne-baba kaybı, kardeşler arasındaki anlaşmazlık gibi unsurları kapsamaktadır.

Toplumsal risk faktörleri: Ekonomik sıkıntılar, okul veya başka hizmetlerin yetersizliği, suç oranı, madde kullanım oranı, model olacak kişilerin eksikliği gibi unsurları barındırmaktadır (102).

2.6.1.2. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, bireyin yüzleştiği problemler karşısında daha olumlu bir tavır içerisinde bulunmasına katkı sağlayan faktörlerdir (103).

Koruyucu faktörler, kişinin yaşamı boyunca karşısına çıkan problemlerin çözümünde önemli bir etkiye sahiptir. Risklerin üstesinden gelmek için içsel ve dışsal koruyucu faktörlere ihtiyaç duyulmaktadır. İçsel koruyucu faktörler öz benlik, zeka, baş edebilme yeteneği ve yeterlik gibi unsurları kapsarken dışsal koruyucu faktörler ise çoğunlukla okul, toplum vb. çevresel unsurları kapsamaktadır (104). Farklı araştırmalar sonucunda ortaya çıkan koruyucu faktörler ise zeka seviyesi, akademik düzey, yaş, cinsiyet, olumlu yaklaşım, sosyal yeterlik, kişinin kendi hayatını kontrol edebilme becerisi, umut, sağlıklı olma, teşvik edici ebeveyn tutumu ve akran desteği şeklinde belirtilmiştir (92).

Koruyucu faktörlerin dört temel görevi olduğu söylenebilir. Birinci görevi uyum probleminin azaltılmasına direkt olarak katkı sağlamaktır. İkinci görevi risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasında bir denge kurarak negatif unsurların etkisinin azaltılmasına yardımcı olmaktır. Üçüncü görevi risk faktörünün bir uyumsuzluğa neden olan aracı

etkisini en aza indirmektir. Son görevi ise risk faktörünün meydana gelmesini engellemektir (105).

2.6.2. Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikleri

Sağlamlık, ilk zamanlarda tümüyle yıkıcı olduğu düşünülen hayat şartlarından zaman içerisinde güçlü bir şekilde geri dönebilmeyi içermektedir. Psikolojik sağlamlığa sahip bireyler kendilerini derinden etkileyen olaylarda duygularını yaşamalarına izin verirler ancak bu duyguların sürekli halde devam etmesine engel olurlar. Bu bireyler aynı zamanda yaşanan olayların ardından yalnızca düzelmekle kalmazlar eskisinden iyi bir duruma gelirler. Yıpratıcı hayatlarını tekrardan düzene sokup güçlülere karşı dururken yaşamlarındaki olumlu yönlerin farkına varırlar. Sağlamlık huzursuzluk veren değişimle en üst düzeyde başa çıkabilmeyi, ters giden olayları düzeltebilmeyi ve güçlükleri yenmeyi içermektedir (106).

Psikolojik sağlamlığa sahip kişilerde koruyucu etmenleri içerisinde barındıran bazı özellikler ön plana çıkmaktadır. Bu özellikler duyguları yönetebilme, stresle başa çıkabilme, iletişim becerisi, iyimserlik, duygusal yardım, problem çözme, uyum sağlama ve empati şeklinde ifade edilebilir (107). Bu bireyler suç işleyen kişiler ile aralarına mesafe koyma, ergen suçluluğuna bulaşmama ve yüksek zeka seviyesi gibi bazı ortak özelliklere sahiptirler (108). Aynı zamanda bu bireyler güçlü arkadaşlık ilişkilerine sahip olma ve uzun soluklu dostluklar kurabilme gibi özelliklere sahiptirler (109).

Bireyler psikolojik sağlamlığa ait bazı özellikleri içerisinde barındırabilir. Fakat esas etkili olan özellik stres verici bir olayla yüzleşildiği zaman bireyin bunlarla başa çıkabilme kapasitesidir. Koruyucu faktörler bu düzeyin yükselmesine olumlu etkide bulunmaktadır (110).

2.6.3. Psikolojik sağlamlık ve spor

Herhangi bir spor dalıyla ilgilenmenin ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik özelliklere katkısı yapılan çalışmalarda görülmektedir. Bir diğer ifadeyle spor ve fiziksel aktivite kişinin psikolojik sağlamlığına olumlu yönde katkı sağlayan aracı görevindedir. Spor her yaş grubundan bireyin ilgisini çekmektedir. Bir diğer açıdan bakıldığında stres de her yaş grubundan bireyi farklı şekillerde etkilemektedir ve uyum sorunu yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu durum dikkate alındığında bilhassa stres

seviyesi yüksek bireylere özgü fiziksel aktivite planlamaları yapılabilir ve bu bireyler spora yönlendirilebilir. Bu kapsamda yapılan çalışmaların psikolojik sağlık üzerindeki etkisi deneysel araştırmalarda açığa çıkarılabilir (111).

Fiziksel aktivite ve spora katılım genç bireylerin psikolojik sağlamlığına olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Spor bu bireylerin sosyal yetkinliğini ve bağımsızlığını artırmaktadır. Aynı zamanda bu bireylerde iyimser duyguları geliştirmekte ve geleceğe umutla bakabilmeyi sağlamaktadır (112). Sportif faaliyetler psikolojik sorunların önlenmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Literatür incelendiğinde spora katılım ya da fiziksel faaliyetler içerisinde yer almak depresyona ve zihinsel sağlığa olumlu yönden fayda sağlamaktadır. Spor yapan ve spor yapmayan bireyler arasında yapılan araştırmalar incelendiğinde spor yapan bireylerin depresyon ile karşılaşma oranının daha düşük seviyede olduğu görölmektedir. Bu nedenle spor yapmanın depresyonun azalmasında olumlu yönde etkileri olduğu ifade edilmektedir (113).

Psikolojik sağamlık seviyesinin yüksek olması sportif başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda sporcularda psikolojik sağamlık seviyesi yükseldikçe psikolojik iyi oluş olumlu yönde etkilenmekte ve psikolojik sıkıntıda azalma meydana gelmektedir (114). Psikolojik sağamlık seviyesi yüksek olan sporcuların iyimserlik ve rekabet duygusu gibi motivasyonel becerileri daha yüksek seviyededir (115). Sporcuların psikolojik sağamlık seviyesi arttıkça psikolojik becerilerini kullanma yeteneği artmaktadır. Bu kapsamda yüksek psikolojik sağamlık seviyesinin sportif başarıya olumlu yönde katkı sağladığı görölmektedir (116).

Sporcuların psikolojik sağlamlığı antrenörler açısından son derece önemli bir etmendir. Antrenörler, sporcuların performans düzeyini yükseltmek için var olan yeteneklerini bilmeli ve müsabaka esnasında bu yeteneklerini geliştirmelerine imkan sağlamalıdır. Antrenörler, sporcuların psikolojik sağamlık seviyesini yukarı çekmek için maç esnasında yaşanan duygu durumlarını anlayabilmeli ve bu duyguların kontrol edilmesine yönelik destekte bulunmaları gerekmektedir (117).

2.7. Stres

Günümüzde bireylerin iş ve sosyal hayatları son derece hareketli geçmektedir. Bu şartlar altında stres yaşamın bir parçası haline gelmektedir (118). Stres bireyin hayatında var olan bir olgudur. Yaşamda sürekli mutlu, iyi, pozitif olaylar ile karşılaşmak mümkün

değildir. Bunların yanında yaşamda üzüntü verici durumlar da mevcuttur. Stres, maddi ve manevi biçimde ortaya çıkan baskı unsuruna karşın yeni bir uyum sağlama mücadelesidir. (119).

Yaşamın sürekli içerisinde yer alan stres çağdaş toplumların adeta bir hastalığı şeklinde ortaya çıkmaktadır. Stres insanların genel hal ve hareketlerini aynı zamanda onların çevreyle olan etkileşimlerini şekillendirebilir. Batıda yapılan çalışmalarda stres kavramı aslında net bir karşılığa sahip değildir. Literatür taraması yapıldığında stres kelimesinin kökeninin Latince “estrica” kelimesine dayandığı görülmektedir. 17. yüzyılda bu kelimenin anlamı bela, felaket, musibet, dert, keder, elem şeklinde ifade edilmiştir. 18. ve 19. yüzyıllarda ise ruhsal ve fiziksel baskıları belirtmek amacıyla güç, baskı, zor şeklinde ifade edilmiştir (120). 1936 yılında Hans Selye, stres kavramını günümüzdeki anlamına en yakın biçimde kullanan araştırmacılardan biridir. Selye, stresi vücudun değişimlere karşı verdiği tepki şeklinde ifade etmiştir (121).

Selye'ye göre stres kişiyi etkileyen çevresel bir uyarandır. Selye'nin bakış açısında stres ve stresör şeklinde iki farklı olgunun göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Selye, kişinin birtakım tepkiler vermesine neden olan dış uyaranları stresör şeklinde ifade ederken kişinin bu uyaranlar karşısında aldığı tutumu da stres şeklinde ifade etmektedir. Netice itibariyle Selye'ye göre stres, kişinin birtakım dış uyaranlar karşısında ortaya koyduğu tutum şeklinde açıklanmaktadır (122).

Stres kavramı günümüzde son derece yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Bu nedenle stres ile alakalı birçok farklı tanıma rastlamak mümkündür. Kişinin veya bir başka canlının kendisini tehdit altında hissettiği zaman dengesinde bozulma meydana gelmesi ve kişide gerilim, çatışma ve travma ortaya çıkması durumu stres şeklinde belirtilebilir. Stres bedensel, ruhsal veya duygusal yaşantılar nedeniyle açığa çıkan zorlama ve gerilim durumudur. Bireyde negatif bir etki ortaya çıkartarak bedensel veya zihinsel açıdan zorlamalara neden olur (123). Stres, dış faktörlerden veya kişinin kendisinden kaynaklı olarak ruhsal ya da bedensel sebeplerden dolayı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda stres kişinin hareketlerinde, psikolojik yapısında ve bedensel değişimin organizmayı etkilemesiyle ilk olarak ruhsal ardından bedensel olarak açığa çıkan etki şeklinde tanımlanmaktadır (124). Başka bir çalışmada ise stres, vücudun bedensel ve ruhsal açıdan zorlanmasıyla meydana gelen ve kişinin bu durumda çaba sarf ederek veya kaçma tepkisi ortaya koyarak dengesini tekrardan düzeltmek istemesi şeklinde tanımlanmaktadır (125).

2.7.1. Stres aşamaları

Kişinin çevresel veya kişisel birtakım sorunlar ile karşılaşması sonucunda fizyolojik ve psikolojik anlamda kendisini tehdit altında hissetmesiyle stres durumu gözlenebilir. Kişi, hayatını sürdürebilmek ve kendini koruyabilmek adına uyarılara karşı bir tepki açığa çıkartmaktadır. Bu tepki durumu kimi zaman uyarılardan kaçmak kimi zaman ise bu uyarılara karşı savaşmak şeklindedir. Bu uyarılara karşı savaşma durumu tercih edilirse yeni bir düzen ortaya çıkmaktadır. Bu durumda bireylerde bazı değişiklikler görülmektedir. Bu değişiklikler bireylere göre farklılık göstermekten ziyade tüm insanlarda ortak bir sistematik yapı şeklindedir. Bireyin bu değişiklikler karşısında ortaya koyduğu adaptasyon süreci üç aşama şeklinde meydana gelmektedir. Bu aşamalar alarm, direnç ve tükenme aşaması şeklinde ifade edilmektedir (126).

2.7.1.1. Alarm aşaması

Kişinin bir stres faktörü ile yüzleşmesi sonucunda sempatik sinir sistemi aktif hale gelmektedir ve organizmada savaş veya kaç tepkisi açığa çıkmaktadır. Organizmada savaş veya kaç tepkisi durumunda birtakım fizyolojik ve kimyasal değişiklikler meydana gelmektedir. Bu durumda birey stres faktörü ile mücadele etmeye veya ondan kaçmaya çalışmaktadır. Bunun sonucunda bireyde kalp atımının hızlanması, tansiyon yükselmesi, solunum hızının artması ve adrenalin hormonunun salgılanması açığa çıkmaktadır (126).

Bireyin stres durumunda dışarıdan gelen bir uyarana karşı gösterdiği ilk aşama alarm aşamasıdır. Bu aşamada açığa çıkan belirtiler şu şekillerde kendini göstermektedir:

- * Solunum miktarında artış meydana gelmesiyle birlikte daha fazla oksijen açığa çıkar.
- * Kalp atım sayısında ve kan dolaşımında hızlanma meydana gelir, kan basıncı artar ve kan akışı gerekli olan noktalara daha fazla olur.
- * Kaslar her zamankinden daha gergin bir hale gelir. Fizyolojik güce ihtiyaç duyulan durumlarda vücut kendisini ona göre ayarlar.
- * Hazım aktivitesi yavaşlar. Bu alan için ihtiyaç duyulan kan ilk olarak beyne gider, mesane ve bağırsak adalelerinde boşalma meydana gelir. Organizmanın hazmı yavaşlar.

* Göz bebeklerinde büyüme meydana gelir ve algı kapasitesi artırılarak uyanık olma durumu açığa çıkar.

* Karaciğer ve kaslarda depolanan şeker ve yağ kana karışır. Bu sayede vücudun ihtiyaç duyduğu enerji basit bir biçimde ortaya çıkar.

* Kanda var olan alyuvar sayısında artış meydana gelir. Bu durumda dokulara ve beyne giden oksijen kapasitesinde artma görülür. Heparin salgılanması arttığı için kan pıhtılaşmasında yavaşlama görülür.

* Beş duyu organı daha aktif bir rol içerisinde olur. Çevresel uyaranlara karşı algı kapasitesi artar (127).

2.7.1.2. Direnme aşaması

Organizmanın stres faktörü ile savaşamaması veya kaçamaması halinde ikinci aşama olan direnç aşaması yaşanır. Stres faktörü ile kapsamlı bir şekilde mücadele etme biçimlerinin kullanıldığı bu aşamada organizmanın stres faktörüne karşı uyarılmasında artış meydana gelir. Bu aşama direnç, yorgunluk ve endişe şeklinde kendisini gösterir. Bundan kaynaklı olarak organizmanın diğer stres faktörlerine karşı direncinde düşme meydana gelir. Organizmanın yüzleştiği diğer stres faktörlerine karşı direnmesiyle birlikte birtakım fizyolojik ve psikolojik sorunlar açığa çıkar. Stres sürecinin uzaması ve stres faktörü ile baş edilemediği takdirde bir diğer aşama olan tükenme aşaması ortaya çıkar (128).

2.7.1.3. Tükenme aşaması

Bu aşamada kişi çabalamayı bırakır, hal ve hareketlerinde değişimler meydana gelir ve düş kırıklığı kendini gösterir. Kişi mücadele etme yöntemlerinde başarısız olursa fiziksel unsurları kullanamama durumuna gelir ve tükenme aşaması açığa çıkmış olur. Parasempatik sinir sistemi bu aşamadan etkilenir. Stres faktörü hala aktiftir ve kişi tükenmiştir. Kişi tükenme aşamasında diğer stres faktörlerinden de etkilenir biçime gelir (120).

Tükenme döneminde ortaya çıkan belirtiler düzenli baş ağrıları, kişinin kendini sürekli yorgun hissetmesi, uyku problemleri, yeme bozuklukları, kaslarda ağrı olması, göğüste ağrı hissetme, kabus görme, sindirim problemleri, alkol alışkanlığı, bitkin hissetme, baş

dönmesi, mide bulantısı, kan basıncının yükselmesi, agresif tavırlar, panik hareketler, olaylara karşı aşırı duyar gösterme, kalp çarpıntısı şeklinde kendini gösterebilir (121).

2.7.2. Stres belirtileri

Bireylerin stres durumu ile yüzleşmesinin ardından stres belirtileri açığa çıkabilir. Stres belirtileri bireylere göre farklı şekillerde kendini gösterebilir. Bazı bireyler bu durumda hareketlerini dışarıya yönelik olarak gerçekleştirebilirler ve bu tarz bireyler agresif tavırlar sergileme, nefes alışverişinde hızlanma, ses tonunda yükselme, çabuk şekilde yürüme, hızlı biçimde konuşma, el ve kol hareketlerini daha sık biçimde kullanma gibi stresle alakalı tavırlar sergileyebilirler. Bazı bireyler ise stres durumunda kendi içlerinde fiziksel bir tepki gösterebilirler ve bu bireyler kas ağrısı, baş ağrısı, sürekli yorgunluk hissi, uyku bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi belirtiler sergileyebilirler. Bilhassa birey kendisini yorgun hissettiğinde stres daha fazla hissedilir hale gelir. Bireyin sürekli olarak kaygılı olması da stresin en belirgin özelliklerinden bir tanesidir. Stres durumunda çoğu davranış biçimi tekrarlanırken fiziksel davranışlar daha sık biçimde tekrarlanır (129).

Çok basit bir biçimde herkes tarafından bilinen soğuk algınlığı ve grip türü hastalıkların dahi stres ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu tür virüsler bireylere her zaman bulaşabilir fakat normal şartlarda bağışıklık sistemi savaşarak bunları ortadan kaldırabilir. Bağışıklık sisteminin gücünü inceleyen çalışmalarda stres ve kaygının bağışıklık sisteminin gücünü düşürdüğü ortaya konmuştur. 1995 yılında bir raporda tıp doktorlarına gelen şikayetlerin %75'inin psikolojik nedenlerden kaynaklı olduğu belirtilmiştir (130).

Genel olarak stres belirtilerini şu dört kategoride toplamak mümkündür:

Fiziksel belirtiler: Stresin fiziksel belirtileri uyku bozukluğu, yüksek tansiyon, baş ve sırt kısmında ağrı, eklem ağrısı, çene kasılması veya diş gıcırdatma, sindirim problemleri, döküntü, sakarlık, kalp krizi, yeme bozukluğu, yoğun terleme, yorgunluk hissi ve enerjisiz hissetme şeklindedir.

Psikolojik belirtiler: Stresin psikolojik belirtileri duygu durum bozuklukları, kaygı seviyesinin artması, aniden sinirlenme, gergin tavırlar, öfke sorunları, saldırgan tutumlar, bunalıma girme, aşırı tepkiler, hassaslığın artması, hemen ağlama, güven problemleri ve tükenmişlik şeklindedir.

Zihinsel belirtiler: Stresin zihinsel belirtileri unutkanlık, aklın sürekli karışması, karar verme problemlerinde artış, odaklanma sorunları, karşılaşılan olaylar ile alakalı sürekli hayal kurma, yalnızca tek bir düşünceye yoğunlaşma, mizah kabiliyetinde azalma, iş yapabilme kabiliyetinin azalması, hata yapma korkusu ve olayları analiz etmede yaşanan sıkıntılar şeklindedir.

Sosyal belirtiler: Stresin sosyal belirtileri insanlara karşı güvensizlik, iftira atmak, suç uydurma, randevulara çok erkenden gitmek veya son anda gitmemek, insanlarda sürekli olarak hata aramak, insanları kasıtlı biçimde üzme, normalden fazla savunma psikolojisi oluşturmak, birçok kişiyle iletişimi kesmek ve küslük yaşamak şeklindedir (131).

2.7.3. Stres kaynakları

Stres yaratan kaynaklar bireysel, örgütsel ve çevresel stres kaynakları şeklinde üç kategoride toplanmaktadır (132).

2.7.3.1. Bireysel kaynaklar

Bireyin fizyolojik, genetik ve psikolojik özelliklerinden ve yaşayış biçiminden dolayı meydana gelen stres kaynakları bu bağlamda değerlendirilmektedir. Stresin meydana gelmesi stres kaynağı ile alakalı olduğu kadar bireyin stresi algılama biçimiyle de ilişkilidir. Bireysel stres kaynakları karakteristik özellikler, yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim seviyesi, çalışma durumu, yetenekler, aile hayatı ve gelir seviyesi gibi özelliklerle alakalıdır (133).

2.7.3.2. Örgütsel kaynaklar

Bir başka stres kaynağı ise örgütsel nedenlerden dolayı meydana gelmektedir. İnsanlar günlük hayatında zamanının birçok kısmını iş ortamında geçirmektedir. Bireylerin bu ortamlarda yüzleştikleri istenmeyen olaylar yaşamlarının tümünü etkilemektedir ve bu durum son derece normaldir. Yapılması gereken stresi en düşük seviyede tutabilmek ve stresle etkili bir şekilde baş edebilmektir (134). Örgüt içerisinde bulunan bireyleri etkileyen birçok stres kaynağı mevcuttur. Bu kaynaklardan bazıları yoğun iş yükü, zamanın kısıtlılığı, sıkı denetim sistemi, siyasi nedenlerden kaynaklı belirsizlik, görev ve inisiyatif karmaşası, rol dağılımından kaynaklı problemler, kişinin ve örgütün değerlerinin farklılığı, baskı, görevlerin getirdiği kaygı hali, çalışma şartları, kişilerarası iletişim ve uzaklaşma şeklindedir (135).

2.7.3.3. Çevresel kaynaklar

Kişilerin günlük hayatta çevresinde bulunan ekonomik, siyasi, teknolojik ve sosyolojik faktörlerden etkilenmemesi mümkün değildir. Kişilerin sosyal hayatta yüzleştiği stres faktörleri onları pozitif veya negatif biçimde etkilemektedir ve bundan kaynaklı olarak birtakım ruhsal ve bedensel sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (136). Çevresel olaylardan dolayı meydana gelen stres faktörü bu kaynak içerisinde yer almaktadır. Kişiyi etkileyen çevresel değişikliklerden bazıları ekonomik nedenlerden kaynaklı meydana gelen dalgalanmalar, politik faktörler, fiziksel imkanlar ve ulaşım sıkıntısı, teknolojik faktörler, sosyal ve kültürel nedenler şeklinde ifade edilmektedir (137).

2.7.4. Stresle başa çıkma yöntemleri

Stresle başa çıkma yöntemleri genellikle problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Birey, problem odaklı stresle başa çıkma yönteminde problemlerin üstesinden gerçekçi bir biçimde gelmek için bilişsel becerilerini kullanır. Bir diğer yol olan duygusal başa çıkma yönteminde ise birey stresli olaylarla alakalı farklı bir çözüm üretmek yerine duygularına yönelir (138).

2.7.4.1. Problem odaklı başa çıkma yöntemi

Bu yönetime göre birey kendi kontrol mekanizmasını oluşturabilmektedir ve görevlerinin farkındadır. Sistematik bir şekilde problemlerin üstesinden gelebilmek için çözüm odaklı yöntemler denemektedir. Bu çözüm odaklı yöntemler olayın farkına vararak kendi yapması gerekenleri belirlemek, sorumluluk alabilmek, gerektiği zaman af dilemek ve öz eleştiri yapabilmek gibi stresi azaltacak stratejileri kapsamaktadır (139).

2.7.4.2. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi

Bu yöntem stresli olaylar karşısında açığa çıkan duygusal etkileri en düşük seviyede hissetmeyi veya onları ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Bireyler ilişkilerini sonlandırdığında veya günlük yaşamlarında meydana gelen stresli olaylar karşısında duygularını kontrol altında tutmaya çalışmaktadır. Bu yöntem strese karşı verilen bir tepki şeklindedir. Örnek olarak ilişkisi sonlanan bir birey mantığa bürüne yaparak ve dışarıdan da destek alarak bu durumun etkisini azaltmaya çalışmaktadır. Birey eğer bir çözüm bulamazsa bu durumu kabul edip duygularını ağlama gibi tepkilerle dışarıya yansıtmakta ya da durumu görmezden gelerek ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır (140).

2.7.5. Stres ve sportif performans

Sporcular müsabaka esnasında genellikle bazı güçlüklerle karşı mücadele etmeye çalışmaktadır. Çoğu sporcu idman esnasında sergilediği performansın aynısını maç esnasında gösterememektedir. Kimi zaman çalıştırıcılar maç esnasında takımının ortaya koyduğu performans karşısında şaşkınlık duyduğunu dile getirmekte ve takımlarını tanıyamadıklarını belirtmektedir (141).

Sporcular stresli durumlarda normalden daha farklı davranışlar sergileyebilmektedir. Bu durumda sporcular daha farklı problem çözme yöntemlerine başvurabilir. Stresin ortaya çıkarttığı negatif olaylar karşısında birey zihinsel ve duygusal anlamda birtakım çözümler üretmeye çalışmaktadır. Bu süreçte birey başkalarına suç atabilir, sinirli davranışlar sergileyebilir, kendine yüklenebilir, bu süreçten uzaklaşmak isteyebilir veya problemin farkına vararak onu ortadan kaldırmaya çalışabilir. Bireyin benlik algısı, zihinsel ve duygusal yeteneği stres halinde davranışlarını etkilemektedir. Tüm bu faktörler sporcunun stres durumunda ortaya koyacağı performansı etkilemektedir. Bu faktörlerin hepsi dikkate alınarak sporcunun performans durumunun değerlendirilmesi gerekmektedir (142).

Stres durumunun hiç olmaması sporda çok da istenilen bir durum değildir. Etkili bir performans ortaya koyabilmek için iyi yönde strese gerek duyulmaktadır. Bu yönde stres durumunu anlamak için adrenal hormonunun nasıl salgılandığına hakim olunması gerekmektedir. Burada önemli olan husus stresin uzun süreli bir zarara neden olmadan önlenmesi gerektiğidir. Stres halinde bireyler kortizol salgıladığından dolayı beyin ile etkili bağlantı kurulamamaktadır. Bu nedenle birtakım ruhsal problemler açığa çıkmakta ve uzun vadede psikolojik faktörler olumsuz etkilenmektedir. Kortizol yalnızca zihinsel anlamda bireyi etkilememektedir. İlk başta kana insülin gönderilmesini sağlayarak kanın içerisinde yer alan şekerin hücreye alınmasını sağlar ve böylece adrenalinin etkisiyle ani bir şekilde ihtiyaç duyulan enerji açığa çıkar. Bu durum odaklanma ve dikkat kapasitesine kısa vadede olumlu katkı sağlamaktadır ancak uzun vadede bu durum bağışıklık yapısını düşürmekte ve diğer yandan kas ve kemik yapısını olumsuz anlamda etkilemektedir. Böylece bireyin uzun süreç içerisinde mutluluğunu ve direncini düşürmekte ve hastalık riskini artırmaktadır (79).

2.8. Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi

Stres, sporda sıklıkla ortaya çıkan bir durumdur ve performansı önemli ölçüde etkileyen öğelerden bir tanesidir. Stres müsabaka boyunca etkisini gösterecek olan istenmeyen uyarılmışlık seviyesine, durumdan kaynaklı duygusallaşmaya ve istenmeyen düşüncelerin çağrıştırılmasına sebep olabilir (143).

Uyarılmışlık seviyesi sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir unsurdur (12). Uyarılmışlık, uyanıklığın ya da uyarıcıya tepki gösterebilme becerisinin fiziksel ve ruhsal hali şeklinde belirtilmektedir. Uyarılmışlık ilk olarak beyinde yer alan retiküler aktivasyon merkezi aracılığıyla yönlendirilmektedir (144). Pratik açısından değerlendirildiğinde uyarılmışlık performans esnasında veya öncesinde sporcunun agresiflik, kızgınlık ve duygu durumunun hangi seviyede olduğunu ortaya koymaktadır (145).

2.8.1. Uyarılmışlık kuramları

Uyarılma, kaygı ve performans arasındaki ilişki spor psikolojisi alanında çalışma yapan kişilerin fazlasıyla merak ettiği konuların başında gelmektedir. İnsanların çoğu, sinirlendiği anda bundan olumsuz etkileneceğini ve durumun kontrolden çıkacağını düşünmektedir. Burada önemli olan nokta fiziksel ve bilişsel uyarılmanın bireyin lehine nasıl katkı sağlayacağıdır. Spor psikolojisi alanında uzun yıllardır kaygı ve performans arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Bu konu hakkında kesin bir yargıya varılmamasına rağmen süreci açıklayan birtakım çalışmalar ortaya konmuştur (146).

2.8.1.1. Dürtü kuramı

Dürtü kuramına göre uyarılmışlık ve performans arasında doğrusal bir bağlantı olduğu saptanmıştır. Dürtü kuramı, kişinin uyarılmışlık seviyesi yükseldiği sürece performansının artacağını savunmaktadır (147).

2.8.1.2. Ters-U hipotezi

Birtakım bilim insanının dürtü kuramını yetersiz görmesinin ardından ters-U hipotezi ortaya atılmıştır (148). Ters-U hipotezi, uyarılma seviyelerinde farklılık meydana geldiği zaman performansta değişiklik meydana geleceğini savunmaktadır. Bu kurama göre

uyarılma düşük seviyelerden orta seviyelere geldikçe performans artacaktır ancak uyarılma yüksek seviyelere gelirse performansta düşüş meydana gelecektir (24).

2.8.1.3. Bireysel optimal fonksiyon alanı (IZOF)

Hanın'ın ortaya attığı bu kurama göre her sporcu farklı kaygı seviyesinde farklı performans sergilemektedir. Bundan dolayı sporcunun kendi kaygı seviyesini bilmesi gerekmektedir. Sporcu en etkili performansını hangi kaygı seviyesinde veriyorsa ona göre kaygı seviyesini ayarlamaya çalışmalıdır. Sporcular en uygun kaygı seviyesini belirlemek için geçmiş performanslarını veya şu anki durumlarını dikkate almaları gerekmektedir (85).

2.8.1.4. Çok boyutlu kaygı kuramı

IZOF kuramının durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi açıklamada yetersiz kaldığı öne sürülmektedir çünkü durumluk kaygının bedensel ve bilişsel etkilerinin performansı farklı şekillerde etkilediği düşünülmektedir. Çok boyutlu kaygı kuramına göre bilişsel kaygı bireyin performansını olumsuz şekillerde etkilerken bedensel kaygı ters-U hipotezinde olduğu gibi optimal seviyede bireye katkı sağlamaktadır. Her iki kaygı türünün de performansı farklı şekillerde etkilediği ortaya konmasına rağmen bu kuram üzerinde tam olarak uzlaşma sağlanamamaktadır (149).

2.8.1.5. Katastrof modeli

Bu kurama göre kaygının fizyolojik uyarılma ve bilişsel kaygı şeklinde iki farklı çeşidi bulunmaktadır ve performans ikisi arasındaki ilişkiye göre değişiklik göstermektedir. Bilişsel kaygıda azalma meydana geldiğinde fizyolojik uyarılmışlıkta meydana gelen artış belirli bir seviyeye kadar veya doğrusal olursa bireye katkı sağlayacaktır. Müsabaka zamanında fizyolojik uyarılmışlık fazla ise bilişsel kaygı ve performans arasında negatif bir korelasyon ortaya çıkacaktır. Tam tersi şekilde eğer fizyolojik uyarılmışlık müsabakadan önce düşükse belirli seviyede bilişsel kaygının performansa olumlu yönde katkısı olacağı öne sürülmektedir. Bu kurama göre optimal uyarılma seviyesinden sonra meydana gelen değişimler performansta ani düşümlere neden olabilmektedir (150).

2.8.1.6. Zıtlık kuramı

Bu kurama göre kaygı durumu kişinin yorumlamasına göre değişiklik göstermektedir. Bir sporcu herhangi bir durumu yüksek kaygı şeklinde algılayabilirken bir başka sporcu aynı durumu düşük kaygı şeklinde algılayabilir. Aynı zamanda bu kurama göre müsabaka esnasında bireyin kaygıyı algılama biçiminde değişiklik olabileceği öne sürülmektedir. Yani başlarda yüksek kaygı içeren bir durum ilerleyen zamanlarda düşük kaygıya dönüşebilir veya tersi bir durum gerçekleşebilir (151).



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Kapsamı

Bu çalışma genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık, stres düzeyi ve bazı teknik becerilere etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya katılacak bireylerin belirlenmesinde GPower 3.1 programından yararlanılmıştır. Etki büyüklüğü = 1, α hata olasılığı = 0.05, $1-\beta$ hata olasılığı = 0.95, t değeri = 1.782 ve gerçek güç = 0.95, bir grup için örneklem sayısı 13 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya Gaziantep Belediye Spor Kulübü'nde amatör olarak futbol oynayan lisanslı 28 sporcu katılmıştır.

Çalışma deneysel araştırma yöntemlerinden ön test-son test kontrol gruplu model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu modelde rastgele atama yöntemi ile gruplar oluşturulmakta ve bu gruplara deney öncesinde ve deney sonrasında ölçümler yapılmaktadır (152).

Çalışmaya başlamadan önce gerekli olan tüm izinler alınmış olup çalışmaya katılan sporculardan gönüllü onam belgesi ve veli izin belgesi teslim alınmıştır. Çalışma için Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 05.04.2023 tarihli ve 4 (2023/4) numaralı toplantı kararı ile etik onayı alınmıştır (Bkz. Ek-1).

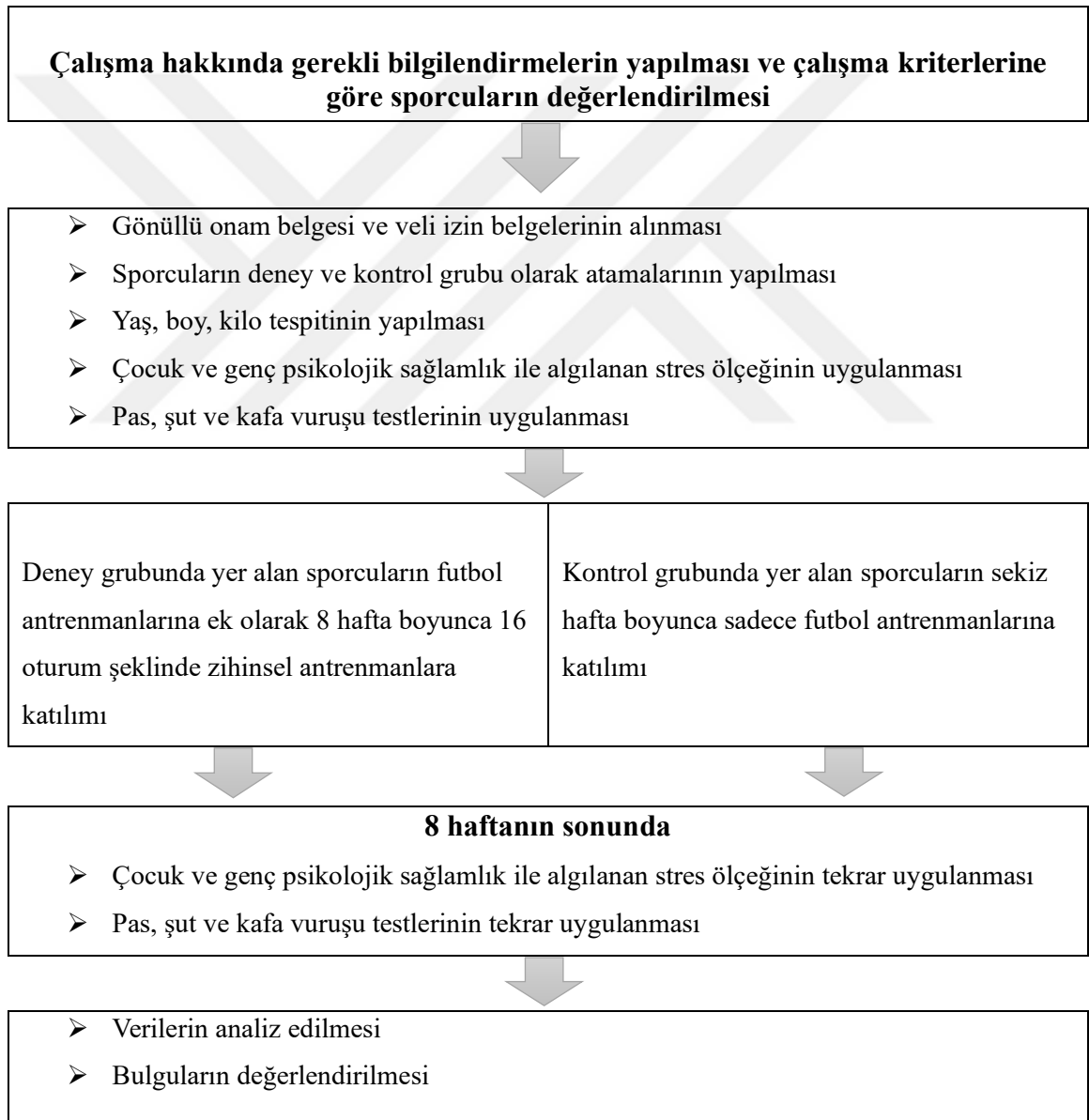
3.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu amatör seviyede Gaziantep Belediye Spor Kulübü'nde lisanslı olarak futbol oynayan 16-17 yaşındaki erkek sporcular oluşturmuştur. Çalışmaya herhangi bir kronik rahatsızlığı olmayan ve antrenmanlarına düzenli olarak devam eden 28 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma öncesinde yetkili kişiler ve sporcular çalışmanın detayları hakkında bilgilendirilmiştir. Sporcuların yaş, boy ve vücut ağırlığı bilgileri tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan sporcular rastgele atama yöntemi ile kontrol grubu (n=14) ve deney grubu (n=14) şeklinde ikiye ayrılmıştır. Deney grubu içerisinde yer alan sporcular futbol antrenmanlarının yanında 8 hafta süreyle, haftada 2 gün ve 30-45 dakika olacak şekilde 16 oturumdan oluşan zihinsel antrenman çalışmalarına katılmışlardır. Kontrol grubu içerisinde yer alan sporcular ise futbol antrenmanlarına devam ederken zihinsel antrenman çalışmalarına katılmamışlardır.

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler

Grup	Değişkenler	n	Min.	Mak.	Ort.	Ss
DENEY	Yaş	14	16.00	17.00	16.50	.52
	Boy	14	161.00	183.00	173.15	5.27
	Kilo	14	53.00	74.00	61.65	6.37
KONTROL	Yaş	14	16.00	17.00	16.43	.51
	Boy	14	166.00	186.00	172.93	5.20
	Kilo	14	50.00	71.00	59.79	5.59

Çalışmanın akış şemasında gösterimi (Şekil 3.1).



Şekil 3.1. Akış Şeması

3.3. Zihinsel Antrenman Prosedürü

Bu çalışmada Özçelik (2012) tarafından hazırlanan zihinsel antrenman programından yararlanılmıştır (153). Program, çalışmanın içeriği doğrultusunda gerekli noktalarda düzenlenmiş olup futbola yönelik olarak uygulanmıştır. Çalışma öncesinde deneysel süreç ile alakalı gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Çalışmalara düzenli olarak katılmayan sporcuların çalışmadan çıkarılacağı belirtilmiştir. Deney grubuna yönelik olarak yapılan zihinsel antrenman programı 8 hafta boyunca 16 oturumdan oluşmuştur. Haftada iki gün ve oturumlar 30-45 dakika olacak şekilde uygulanmıştır (Bkz. Ek-2). Çalışmalar antrenmandan bir saat öncesine göre planlanmıştır. Çalışmaların içeriğinde kullanılan zihinsel antrenman teknikleri genç futbolcular dikkate alınarak uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

3.4.1. Yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığının tespit edilmesi

Çalışmaya katılan sporcuların yaşları doğum yılı baz alınarak tespit edilmiştir. Sporcuların boy ölçümleri ise hassasiyet derecesi 0.1 cm olan duvar çizelge üzerinde hesaplanmıştır. Ölçüm esnasında sporcuların ayakkabıları çıkartılmış ve ölçüm çıplak ayakla yapılmıştır. Sporcunun boy ölçümü topuk kısmından başlayarak baş kısmının en üst noktasına göre santimetre cinsinden yapılmıştır. Ölçüm sporcuların ayakları kapalı, topuklar bitişik, baş ve vücut dik şekilde metre kullanılarak yapılmıştır. Sporcuların vücut ağırlığı ise 0.1 kg hassasiyet derecesine sahip baskül ile tespit edilmiştir. Bu süreçte sporculara ağırlık yaratacak kıyafetler ve eşyalar bulundurulmamasına dikkat edilmiştir. Sporcuların dik bir şekilde durması ve hareket etmemesi istenmiştir. Elde edilen sonuçlar kg cinsinden kaydedilmiştir (154, 155).

3.4.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği

Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği Lienberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilmiştir (156). 12 maddeden oluşan ve tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Beşli likert yapıda olan ölçek 'Beni tamamen tanımlıyor (5)' ile 'Hiç tanımlamıyor (1)' arasında derecelendirilmektedir. Lienberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından ölçeğin faktör yük değerlerinin .39 ile .88 arasında değişmekte olduğu ve iç tutarlılık kat sayısının .84 şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Arslan (2015) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlama

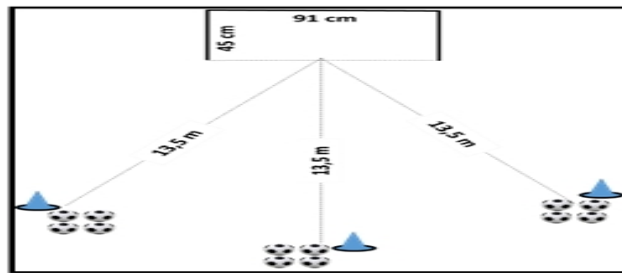
çalışmasında ise geçerliliğe ilişkin açılımlayıcı faktör analizi sonuçları kapsamında on iki maddenin faktör yüklerinin .54 ile .81 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için yapılan güvenirlik çalışması kapsamında ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91 şeklinde tespit edilmiştir (157).

3.4.3. Algılanan stres ölçeği

Algılanan stres ölçeği Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir (158). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Eskin ve arkadaşları tarafından (2013) yapılmıştır. Ölçeğin orijinali 14 sorudan oluşmaktadır ve aynı zamanda ölçeğin 10 ve 4 sorudan oluşan kısa formları da mevcuttur. Ölçeğin öz-yeterlik algısı ve stres rahatsızlık algısı şeklinde iki alt boyutu mevcuttur. Ölçekten alınan toplam puan algılanan stres seviyesini belirlemektedir. Bu çalışma toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe algılanan stres seviyesi yükselmektedir. Beşli likert yapıda olan ölçek 'Hiçbir zaman (0)' ile 'Çok sık (4)' arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan olumlu ifadelerden 7 tanesi ters şekilde puanlanmaktadır (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13). Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .84 olarak bulunmuştur (159).

3.4.4. Pas testi

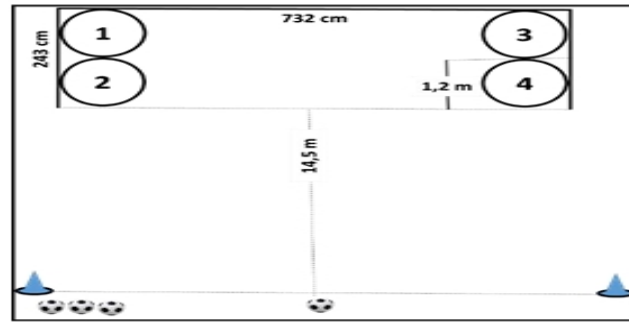
Pas becerisini ölçmek için Mor-Christian genel yetenek testlerinden pas testi kullanılmıştır. Test için 91 cm genişliğinde ve 45 cm yüksekliğinde huniler konumlandırılmıştır. 3 farklı açıdan vuruş noktası belirlenerek 2 huni gol çizgisinin sağına ve soluna 45 derecelik açı yapacak şekilde 13.5 m uzağa yerleştirilirken 3. huni ise gol çizgisinin tam karşısına 90 derecelik açıyla 13.5 m uzağa yerleştirilmiştir. Sporculardan istedikleri ayağıyla her bölgeden dörder atış yapmaları istenmiştir ve 2 deneme hakkı verilmiştir. İsbetli yapılan her pas için bir puan verilirken hunilere çarpan toplar da isabetli olarak sayılmıştır. 12 atışın sonunda toplam puan kaydedilmiştir (160).



Şekil 3.2. Pas testi (161)

3.4.5. Şut Testi

Şut becerisini ölçmek için Mor-Christian genel yetenek testlerinden şut testi kullanılmıştır. Test için standart ölçülerde 4 daireli kale kullanılmıştır. 1.21 m çapında olan 4 daire kalenin köşelerine hizalı olarak yerleştirilmiştir. Kalenin 14.5 m uzağına ve kaleye paralel olarak vuruş çizgisi çekilmiştir. Futbolculardan vuruş çizgisinin gerisinden istedikleri ayağıyla kaleye şut atmaları istenmiştir. Futbolcular her hedefe 4 atış olmak üzere toplamda 16 atış yapmışlardır. Doğru hedefe giden şutlar için 10 puan verilirken yanlış hedefe giden şutlar için 4 puan verilmiştir ve isabetsiz şutlar başarısız sayılmıştır. Doğrudan hedefe isabet eden toplar başarılı sayılırken yerden sekerek veya yuvarlanarak hedefe isabet eden toplar başarısız sayılmıştır. 16 atışın sonunda toplam puan kaydedilmiştir (160).

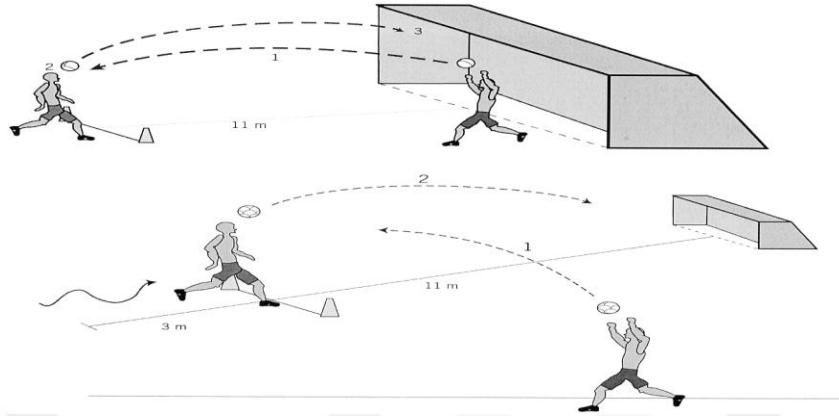


Şekil 3.3. Şut testi (161)

3.4.6. Kafa vuruşu testi

Kafa vuruşu becerisini ölçmek için Rösch ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen kafa vuruşu testi kullanılmıştır. Test iki aşamalıdır. Testin birinci aşamasında kalenin orta kısmının 3 m önünden top sporcuya atılmıştır ve sporcu penaltı noktasından 6 bölmeye ayrılan kaleye kafa vuruşu yapmıştır. İkinci aşamada ise kalenin sağ direk tarafından 3 m uzaktan top sporcuya atılmıştır ve sporcu penaltı noktasının 3 m gerisinden gelerek 6 bölmeye ayrılan kaleye kafa vuruşu gerçekleştirmiştir. Her aşamada 3 kafa vuruşu gerçekleştirilmiştir ve toplam puan kaydedilmiştir. Sporcuya bir deneme hakkı verilmiştir ve sporcuya yeterince isabetli gönderilmeyen atışlar tekrarlanmıştır. Testin ilk aşaması için puanlama sisteminde top sağ veya sol üst bölüme girerse 6 puan, top bu bölümlerin üst direğine veya kale direğine çarparsa 1 puan, top sol veya sağ alt bölüme girerse 3 puan, orta ve alt kısmına girerse 0 puan verilmiştir. Testin ikinci aşaması için puanlama sisteminde top sol üst bölüme girerse 6 puan, top bu bölümün üst direğine veya kale

direğine çarparsa 1 puan, top sol alt bölüme girerse 3 puan, top üst orta kısma girerse 2 puan, top alt orta bölüme girerse 1 puan ve top sağ bölüme girerse 0 puan verilmiştir (162).



Şekil 3.4. Kafa vuruşu testi (162)

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma grubunun kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Normallik dağılımını belirlemek için Shapiro-Wilk testi uygulanmış olup basıklık-çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve değerlerin -2, +2 aralığında olduğu belirlenmiştir. Veri setleri normal dağılım gösterdiği için parametrik testler uygulanmıştır. Grupların kendi içinde ön test-son test karşılaştırmasında Paired Samples t testi, gruplar arası karşılaştırmalar için Independent Samples t testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık, stres düzeyi ve bazı teknik becerilere etkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen verilerin analizleri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırma grubunun çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği ön test ve son test puanlarının karşılaştırması

Gruplar	Ölçüm	n	Ort.	Ss	t	p
Deney Grubu	Ön Test	14	43.29	8.69	-1.041	.317
	Son Test	14	45.36	4.18		
Kontrol Grubu	Ön Test	14	46.57	7.17	-.376	.713
	Son Test	14	47.07	7.43		

Tablo 4.1’de araştırma grubunun çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde ettikleri puanların ön test ve son test puanlarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.2. Araştırma grubunun algılanan stres ölçeği ön test ve son test puanlarının karşılaştırması

Gruplar	Ölçüm	n	Ort.	Ss	t	p
Deney Grubu	Ön Test	14	30.50	5.80	3.662	.003
	Son Test	14	23.00	7.00		
Kontrol Grubu	Ön Test	14	24.43	7.30	.399	.696
	Son Test	14	23.86	7.10		

Tablo 4.2’de araştırma grubunun algılanan stres ölçeğinden elde ettikleri puanların ön test ve son test puanlarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney grubunun ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Araştırma grubunun pas becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırması

Gruplar	Ölçüm	n	Ort.	Ss	t	p
Deney Grubu	Ön Test	14	6.79	1.37	-2.705	.018
	Son Test	14	8.36	1.55		
Kontrol Grubu	Ön Test	14	6.79	1.76	.366	.720
	Son Test	14	6.57	1.83		

Tablo 4.3’de araştırma grubunun pas testinden elde ettikleri puanların ön test ve son test puanlarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney grubunun ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Araştırma grubunun şut becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırması

Gruplar	Ölçüm	n	Ort.	Ss	t	p
Deney Grubu	Ön Test	14	44.71	16.89	-2.318	.037
	Son Test	14	60.43	20.73		
Kontrol Grubu	Ön Test	14	42.14	19.09	-.094	.926
	Son Test	14	42.71	17.74		

Tablo 4.4’de araştırma grubunun şut testinden elde ettikleri puanların ön test ve son test puanlarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney grubunun ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Araştırma grubunun kafa vuruşu becerisi ön test ve son test puanlarının karşılaştırması

Gruplar	Ölçüm	n	Ort.	Ss	t	p
Deney Grubu	Ön Test	14	11.14	5.53	-5.538	.000
	Son Test	14	18.50	3.67		
Kontrol Grubu	Ön Test	14	12.86	4.85	.251	.806
	Son Test	14	12.50	6.49		

Tablo 4.5’de araştırma grubunun kafa vuruşu testinden elde ettikleri puanların ön test ve son test puanlarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney grubunun ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Deney ve kontrol gruplarının çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği puan farklarının karşılaştırması

Gruplar	n	Ort.	Ss	t	p
Deney	14	2.07	7.45	-.657	.518
Kontrol	14	.50	4.97		

Tablo 4.6’da deney ve kontrol gruplarının çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde ettikleri puan farklarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney ve kontrol grubu puan farkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Deney ve kontrol gruplarının algılanan stres ölçeği puan farklarının karşılaştırması

Gruplar	n	Ort.	Ss	t	p
Deney	14	-7.50	7.66	2.772	.010
Kontrol	14	-.57	5.36		

Tablo 4.7’de deney ve kontrol gruplarının algılanan stres ölçeğinden elde ettikleri puan farklarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.8. Deney ve kontrol gruplarının pas becerisi puan farklarının karşılaştırması

Gruplar	n	Ort.	Ss	t	p
Deney	14	1.57	2.17	-2.165	.040
Kontrol	14	-.21	2.19		

Tablo 4.8’de deney ve kontrol gruplarının pas testinden elde ettikleri puan farklarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.9. Deney ve kontrol gruplarının şut becerisi puan farklarının karşılaştırması

Gruplar	n	Ort.	Ss	t	p
Deney	14	15.71	25.37	-1.666	.108
Kontrol	14	.57	22.66		

Tablo 4.9’da deney ve kontrol gruplarının şut testinden elde ettikleri puan farklarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney ve kontrol grubu puan farkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Deney ve kontrol gruplarının kafa vuruşu becerisi puan farklarının karşılaştırması

Gruplar	n	Ort.	Ss	t	p
Deney	14	7.36	4.97	-3.961	.001
Kontrol	14	-.36	5.33		

Tablo 4.10’da deney ve kontrol gruplarının kafa vuruşu testinden elde ettikleri puan farklarının karşılaştırması verilmiştir. Buna göre deney grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık, stres düzeyi ve bazı teknik becerilere etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık, algılanan stres düzeyi ve teknik becerilerden pas, şut ve kafa vuruşu becerileri ölçülmüştür. Bu bölümde elde edilen verilerin sonuçları literatürde yapılan başka çalışma sonuçları ile tartışılarak ifade edilmiştir.

5.1. Psikolojik Sağlamlık

Zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlığa etkisini belirlemek için bireylere uygulanan çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği sonuçları incelenmiştir. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin grup içi ön test-son test sonuçları incelendiğinde deney ve kontrol grupları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arasında ön test-son test puan farkları incelendiğinde ise deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine fark olmasına rağmen bu durum anlamlı bir fark içermemektedir ($p>0.05$). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda genç futbolculara uygulanan zihinsel antrenman programının psikolojik sağlamlık düzeyini artırsa da anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni zihinsel antrenman programının süresinden veya psikolojik sağlamlığa yönelik daha farklı yöntemlere gerek duyulmasından kaynaklı olabilir. Literatürde psikolojik sağlamlık ile alakalı birçok çalışma bulunurken zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık üzerine etkisini inceleyen çalışmalar kısıtlıdır. Bu nedenle benzer çalışmalar incelenmiştir.

Orhan (2023) tarafından profesyonel erkek futbolculara uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılığa etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada uygulanan psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılığı istatistiksel olarak anlamlı ölçüde artırmadığı sonucuna ulaşılmıştır (163).

Talası (2023) tarafından genç kadın futbolculara yönelik 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının zihinsel dayanıklılığa, duygu durum profiline ve atletik zihinsel enerji düzeyine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada deney grubu açısından ön test-son test sonuçlarında zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda anlamlı farka ulaşılırken kontrol ve devamlılık alt boyutunda anlamlı farka ulaşılmamıştır (164).

Skvarla ve Clement (2019) tarafından 30 kişilik üniversite dans öğrenci grubuna 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanı uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde psikolojik beceri antrenman programının sporla başa çıkma becerisi üzerine anlamlı etkisi olmadığı tespit edilmiştir (165).

Sipahi (2021) tarafından genç futbolculara uygulanan 10 haftalık bilinçli farkındalık eğitim programı kapsamında dışsal güdülenmeye yönelik olarak deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan bu çalışmada bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme üzerine bir etkisi olmadığı saptanmıştır (166).

Ballıkaya (2020) tarafından liseli sporcular üzerine gerçekleştirilen çalışmada psikolojik beceri antrenmanının sportif sorunlarla başa çıkma ve performans stratejileri üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grupları arasında sadece antrenman imgeleme boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan çalışmada sportif sorunlarla başa çıkma becerileri, antrenman ve yarışma alt ölçeğinden hedef belirleme, gevşeme, kendi kendine konuşma ile yarışma alt ölçeğinden imgeleme boyutunda anlamlı fark bulunmamıştır (167).

Yapılan bu çalışmaların sonuçları elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik göstermektedir ancak çalışmamızla benzerlik göstermeyen sonuçlar da mevcuttur.

Yüce (2023) tarafından futbolculara yönelik olarak yapılan çalışmada zihinsel antrenmanın psikofizyolojik yanıt, seçilmiş fiziksel uygunluk ve psikolojik beceriler üzerine etkisi incelenmiştir. 30 futbolcuyla gerçekleştirilen bu çalışmada 12 hafta boyunca zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde zihinsel antrenmanın psikolojik becerileri geliştirmede önemli bir etkisi olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda yapılan bu çalışmada zihinsel antrenmanın psikofizyolojik yanıt ve fiziksel parametreleri geliştirdiği tespit edilmiştir (168).

Kara (2021) tarafından öğrenci sporcular üzerine yapılan çalışmada, sporcuların stresli durumlar karşısında problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve sosyal destek gibi farklı psikolojik yöntemler aracılığıyla desteklenmesi onların zorluklar karşısında daha etkili baş edebildiğini ve performanslarına olumlu yönde katkı sağladığını ortaya koymuştur (169).

Beşler (2020) tarafından futbol antrenörlerine yönelik olarak yapılan çalışmada 8 haftalık zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığı ve problem çözme becerilerini olumlu şekilde etkilediği tespit edilmiştir (31).

Özsubaşı (2013) tarafından zihinsel antrenman yoluyla curling sporcularının zihinsel dayanıklılık, problem çözme ve sürekli kaygı durumlarının geliştirilmesi amacıyla yapılan çalışmada zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada aynı zamanda zihinsel dayanıklılık alt boyutları, problem çözme becerisi, sürekli kaygı, zihinsel beceriler, zihinsel beceriler alt boyutları ve sürekli kaygı durumlarında genel anlamda iyileşme olduğu sonucuna ulaşılmıştır (170).

Karakoç (2023) tarafından 15-21 yaş okçuluk sporcularına yönelik olarak yapılan çalışmada 10 haftalık zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığı ve atış puanlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (171).

5.2. Stres

Zihinsel antrenmanın stres düzeyine etkisini belirlemek için bireylere uygulanan algılanan stres ölçeği sonuçları incelenmiştir. Algılanan stres ölçeğinin grup içi ön test-son test sonuçları incelendiğinde deney grubunda son test lehine anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$) kontrol grubu açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arasında ön test-son test puan farkları incelendiğinde ise deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda genç futbolculara uygulanan zihinsel antrenman programının algılanan stres düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir. Literatürde elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Fortes ve arkadaşları (2016) tarafından zihinsel antrenmanın genç yüzücülerde kaygı düzeyine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 15-17 yaş aralığında yer alan 35 yüzücü katılmıştır. Çalışma sonunda zihinsel antrenmanın genç yüzücülerde kaygı düzeyini azalttığı ve öz güven seviyelerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (172).

Mamassis ve Doganis (2004) tarafından genç sporculara yönelik olarak yapılan çalışmada zihinsel antrenman programının sporcuların tenis performansını artırdığı ve kaygı

seviyelerini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bu sporcuların öz güven seviyelerinde artış olduğu saptanmıştır (173).

Özçelik (2012) tarafından elit bayan hentbolculara yönelik olarak yapılan çalışma sonucunda zihinsel antrenmanın bilişsel kaygı düzeyini düşürdüğü ve öz güven düzeyini artırdığı tespit edilmiştir (153).

Aydın (2017) tarafından bireysel sporculara yönelik olarak uygulanan 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulaması sonunda sporcuların kaygı seviyesinin düştüğü ve stresle baş etme yeteneklerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (174).

Tok (2019) tarafından futbol hakemlerine yönelik olarak yapılan çalışmada 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanının kaygı düzeyini düşürdüğü ve öz güven seviyesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (175).

Veskovic ve arkadaşları (2019) Sırp milli karatecilere yönelik olarak psikolojik beceri antrenmanının kaygı seviyesine etkisini incelemiştir. 24 sporcuyla gerçekleştirilen bu çalışmada sporcular deney ve kontrol grubu şeklinde ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca psikolojik beceri antrenmanı uygulanmıştır. 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanı sonunda deney grubunun kaygı seviyesinde azalma olduğu tespit edilmiştir (176).

Farklı branşlarda mücadele eden elit sporculara yönelik Pineschi ve Di Pietro (2013) tarafından yapılan çalışmada gevşeme ve psikolojik yöntemlerin kaygı ve heyecan yönetimini olumlu yönde etkilediği ve sportif performansı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (177).

Mousavi ve Meshkini (2011) tarafından zihinsel imgeleme yönteminin sporcuların kaygı seviyelerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda zihinsel imgelemenin kaygı seviyesini düşürdüğü tespit edilmiştir (178).

Güvendi ve Bilgin (2016) tarafından elit akademi ligi futbolcularına yönelik olarak yapılan çalışmada imgeleme kullanımının kaygı düzeyini düşürdüğü ve problem çözme becerisini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (179).

Jones ve arkadaşları (2002) tarafından 33 kadın tırmanışçı ile gerçekleştirilen çalışmada imgeleme programının etkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda programa katılan

bireylerin stres seviyesinin düştüğü ve öz yeterlik seviyelerinin ise arttığı tespit edilmiştir (180).

Beauchamp ve arkadaşları (2002) tarafından müsabaka öncesi imgeleme kullanımının üniversite de mücadele eden golf sporcularında öz yeterlik seviyesini artırdığı ve sportif performansı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (181).

Vadoa ve arkadaşları (1997) tarafından yaşları 12-18 arasında değişen 57 sporcuya yönelik olarak yapılan çalışmada imgeleme kullanımının kaygı seviyelerini kontrol etmede önemli olduğu ve öz güveni artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (182).

Vidic ve arkadaşları (2021) yaşları 18-22 arasında değişen 25 beyzbol sporcusuna yönelik psikolojik beceri eğitimi ve farkındalık çalışmalarının etkisini incelemiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlarda stres alanında düşüş gerçekleştiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda esneklik, sportif baş etme becerileri, farkındalık ve akış alanlarında olumlu etkiler bulunmuştur. (183).

Yapılan bu çalışmaların sonuçları elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik göstermektedir ancak çalışmamızla benzerlik göstermeyen sonuçlar da mevcuttur.

Urfa ve Aşçı (2018) tarafından genç futbolculara yönelik olarak yapılan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranına etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarda psikolojik beceri antrenmanının özsaygı ve dikkat düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkisi tespit edilirken somatik kaygı, endişe, güdülenme ve şut isabeti üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir (184).

Makaracı (2022) tarafından yapılan çalışmada kadın sporculara 8 haftalık biyolojik geri bildirim ve zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda müsabaka kaygı ölçeği alt boyutunda deney grubu lehine anlamlı fark tespit edilmesine rağmen bilişsel ve bedensel kaygı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (185).

Ong ve Griva (2016) tarafından okul çağındaki ragbi sporcularına yönelik olarak yapılan çalışmada zihinsel beceri antrenmanının yarışma durumluk kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir (186).

Miçoğlu (2013) tarafından genç basketbolculara yönelik 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanı uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde sporcuların takım bütünlüğü ve sportif güven becerileri artsa da kaygı düzeylerine yönelik anlamlı bir etki bulunmamıştır (187).

Çağlar (2021) tarafından Kafkas halk oyunları sporcularına yönelik olarak yapılan çalışmada sporcuların psikolojik beceri ile kaygı düzeyi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarda psikolojik beceri arttıkça durumluk kaygıda artış görülürken sürekli kaygı düzeyi ile de anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (188).

5.3. Teknik Beceriler

Zihinsel antrenmanın teknik becerilere etkisini belirlemek için pas, şut ve kafa vuruşu testinden elde edilen sonuçlar incelenmiştir. Pas testinin grup içi ön test-son test sonuçları incelendiğinde deney grubunda son test lehine anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$) kontrol grubu açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arasında ön test-son test puan farkları incelendiğinde ise deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda zihinsel antrenmanın pas becerisini geliştirdiği söylenebilir. Şut testinin grup içi ön test-son test sonuçları incelendiğinde deney grubunda son test lehine anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$) kontrol grubu açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Elde edilen bu sonuç doğrultusunda zihinsel antrenmanın şut becerisini geliştirdiği söylenebilir. Gruplar arasında ön test-son test puan farkları incelendiğinde ise deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine fark olmasına rağmen bu durum anlamlı bir fark içermemektedir ($p>0.05$). Kafa vuruşu testinin grup içi ön test-son test sonuçları incelendiğinde deney grubunda son test lehine anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$) kontrol grubu açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arasında ön test-son test puan farkları incelendiğinde ise deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda zihinsel antrenmanın kafa vuruşu becerisini geliştirdiği söylenebilir. Bu kapsamda elde edilen sonuçlar doğrultusunda genç futbolculara uygulanan zihinsel antrenman programının teknik becerilere olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir. Literatürde futbol branşında ve diğer branşlarda elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Kulak (2011) tarafından 10-12 yaş grubundaki futbolculara yönelik olarak yapılan çalışmada zihinsel antrenman yönteminin teknik beceri performansına etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada deney grubuna yönelik 14 haftalık zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda zihinsel antrenmanın şut, pas, top sektirme ve dripling becerilerini olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda çalışmada kondisyonel özelliklerden denge, sürat ve esneklik anlamında da deney grubunda anlamlı yönde artış tespit edilmiştir (189).

Permadi ve arkadaşları (2021) tarafından psikolojik antrenmanın futbol performansına etkisi incelenmiştir. 46 sporcuyla gerçekleştirilen bu çalışmada psikolojik beceriler ile futbol performansı arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda psikolojik becerilerin futbol performansına olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir (190).

Yarayan (2021) tarafından yapılan çalışmada biyolojik geribildirim ile birlikte kullanılan imgeleme uygulamalarının sporcuların bilişsel, fizyolojik ve sportif performans özelliklerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada tek denekli araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışma 3 profesyonel futbolcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sportif performansa yönelik olarak futbol loughborough pas testi kullanılmıştır. Bu kapsamda elde edilen sonuçlar incelendiğinde sporcuların performans değerlerinde gelişmeler olduğu tespit edilmiştir (191).

Kulak (2020) tarafından yapılan çalışmada imgeleme ve içsel konuşmaların amatör futbolcuların şut becerisine etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 14-15 yaş grubunda 30 sporcu katılmıştır. Çalışmada sporcular deney ve kontrol gurubu şeklinde ikiye ayrılmıştır. 10 haftalık zihinsel antrenman sonunda deney grubu lehine şut ve top sektirme değerlerinde anlamlı fark bulunmuştur. Bu çalışma sonunda zihinsel antrenmanın teknik becerileri artırdığı tespit edilmiştir (192).

Akyüz (2017) tarafından 12-14 yaş aralığında yer alan futbolculara yönelik olarak yapılan çalışmada imgeleme çalışmasının futbol temel becerilere etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde 12 haftalık imgeleme programının temel beceriler içerisinde yer alan şut, top sürme ve kombine antrenman özelliklerine olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir (193).

Veraksa ve Gorovaya (2012) amatör futbolculara yönelik olarak imgeleme antrenmanlarının etkisini incelemiştir. Çalışmanın araştırma grubunu 41 kişiden oluşan genç futbolcular oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda imgeleme antrenmanlarının genç futbolcuların performansını geliştirmeye katkı sağladığı belirtilmiştir (194).

Robin ve arkadaşları tarafından (2020) amatör futbolculara yönelik olarak geri bildirim, gözlemsel öğrenme ve motor imgeleme yöntemlerinin birlikte kullanımının futbol pas performansına etkisi incelenmiştir. Çalışmanın araştırma grubunu amatör olarak futbol oynayan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlarda geri bildirim, model gözlemi ve motor imgelemeyi birlikte kullanan sporcularda futbol pas performansında gelişim olduğu tespit edilmiştir (195).

Özdal ve arkadaşları tarafından (2013) yapılan çalışmada video destekli zihinsel antrenmanın futbolda şut becerisine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmaya 13-14 yaş grubunda yer alan 30 sporcu katılmıştır. Çalışmada bireyler fiziksel antrenman grubu, zihinsel antrenman grubu ve fiziksel antrenmanla birlikte zihinsel antrenman grubu olarak üçe ayrılmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde fiziksel antrenmanla birlikte zihinsel antrenman gerçekleştiren grupta şut becerisinde gelişme tespit edilmiştir (196).

Thelwell ve arkadaşları (2006) psikolojik beceri eğitiminin futbol performansının gelişimine katkısını belirlemek için futbolculara yönelik gevşeme, imgeleme ve kendi kendine konuşma çalışmaları uygulamıştır. Elde edilen sonuçlarda futbolcuların pozisyona özgü performanslarında iyileşmeler sağlandığı tespit edilmiştir (197).

Blair ve arkadaşları (1993) tarafından imgelemenin futbol performansına etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya katılan 44 futbolcu deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 6 haftalık imgeleme programı uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlarda imgelemenin futbol performansını artırdığı tespit edilmiştir (198).

Mokhtari ve arkadaşları (2013) İran'da profesyonel takımların elit penaltıcıları üzerine yaptıkları çalışmada zihinsel beceriler ile penaltı atış performansı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde zihinsel beceriler ile penaltı atma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda daha yüksek zihinsel becerilerin daha başarılı penaltı atışına katkı sağlayacağı belirtilmiştir (199).

Kiefer (2011) tarafından yapılan araştırmada zihinsel antrenmanın penaltı vuruşu üzerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda zihinsel antrenmanın penaltı vuruşunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. (200).

Futbol branşında yapılan bu çalışmaların sonuçları elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Farklı branşlarda da elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Kurniawan ve arkadaşları (2021) tarafından 16-18 yaş grubunda yer alan basketbol sporcularının zihinsel imgeleme ve performans gelişimi incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde zihinsel imgeleme ve performans arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bu kapsamda zihinsel imgeleme arttıca basketbol performansının artacağı sonucuna ulaşılmıştır (201).

Yadolahzadeh (2021) tarafından yapılan çalışmada zihinsel imgeleme ve stres yönetimi eğitiminin kadın yüzücülere etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 12-15 yaş aralığında yer alan 30 kadın yüzücü katılmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde zihinsel imgeleme ve stres yönetiminin yüzme performansını geliştirmede olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir (202).

Boz (2023) tarafından 15-17 yaş aralığında 31 karate sporcusuna yönelik imgeleme çalışmalarının hedefe yönelik yumruk vuruşları, motor imgeleme becerileri ve proprioseptif duylara etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda kumite antrenmanlarına yönelik olarak uygulanan imgeleme çalışmalarının hedefe yönelik yumruk vuruşlarını, motor imgeleme becerilerini ve proprioseptif duyları geliştirmede olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (203).

Smith ve Holmes (2004) tarafından deneyimli golf sporcularına yönelik olarak yapılan çalışmada görsel imgelemenin golf performansına etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında 6 hafta boyunca imgeleme etkinlikleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda görsel ve ses destekli imgeleme eğitim gruplarında yer alan sporcuların vuruş performansında gelişim tespit edilmiştir (204).

Ille ve Cadopi (1999) tarafından 8-13 yaş aralığında yer alan jimnastikilere yönelik yapılan çalışmada imgeleme becerisi yüksek olan bireylerin performanslarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (205).

Fortes ve arkadaşları (2019) tarafından genç tenis sporcularına yönelik olarak yapılan imgeleme eğitiminin tenis servis performansına etkisi incelenmiştir. 8 hafta boyunca devam eden çalışmaya 28 tenis sporcusu katılmıştır ve sporcuların deney ve kontrol grubu olarak eşit şekilde gruplara ataması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde imgeleme eğitimi alan tenis sporcularının servis performansında gelişme olduğu tespit edilmiştir (206).

Çalışmamızda genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık, stres düzeyi ve bazı teknik becerilere etkisi incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik sonuçlar incelendiğinde genç futbolcularda zihinsel antrenmanın psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyine yönelik sonuçlar incelendiğinde ise genç futbolcularda zihinsel antrenmanın algılanan stres düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir. Teknik becerilere yönelik pas, şut ve kafa vuruşu testinden elde edilen sonuçlar doğrultusunda ise genç futbolcularda zihinsel antrenmanın teknik becerilere olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir.

5.4. Öneriler

Günümüzde sportif performans için yalnızca fiziksel becerilerin yeterli olmadığı ve sportif anlamda başarılı olmak için fiziksel becerilerin yanında zihinsel becerilerin de etkili biçimde kullanılması gerektiği görülmektedir. Bu bağlamda futbolun içerisinde zihinsel antrenmanın kullanımı sporculara olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Genç futbolcular açısından da zihinsel antrenmanın kullanımı önem arz etmektedir. Bu kapsamda bazı önerilere yer verilmiştir:

- * Zihinsel antrenman, antrenman programları içerisinde yer alabilir.
- * Antrenörler ve yöneticiler bu konu hakkında bilgilendirilebilir.
- * Zihinsel antrenmana yönelik seminerler verilebilir. Bu sayede sporcuların farkındalık elde etmesi sağlanabilir.
- * Aileler ile iş birliği sağlanarak genç sporcuların takibi yapılabilir ve sporculara bu bağlamda destek verilebilir.
- * Spor kulüplerinde bu alanda uzman kişiler yer alabilir.

* Bu çalışmada kullanılmasa da zihinsel antrenmanın etkisini belirlemek için bu alanda kullanılan teknolojik cihazlardan yararlanılabilir. Aynı zamanda strese yönelik etkiyi belirlemek için laboratuvar testlerinden de yararlanılabilir.

* Bu çalışma amatör sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Profesyonel sporcular üzerinde yapılacak olan çalışmaların sonuçları daha açıklayıcı olabilir.

* Farklı yaş kategorisinde çalışmalar yapılabilir. Ayrıca farklı becerilere veya farklı branşlara yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.



KAYNAKLAR

1. Mori S, Ohtni Y, Imanaka K. Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*. 2002;21(2):213-230.
2. Brewer BW (Ed.). *Sport Psychology*. Chichester: Wiley-Blackwell, 2009: p.1-6.
3. Anshel MH. *Sport Psychology: From Theory to Practise*, 5nd ed. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2012.
4. Orhan S, Ünlü H. Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: Kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*. 2022;14(1):11-21.
5. Abdullah MR, Musa R, M Maliki AB, HM B, Kosni NA, Suppiah PK. Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16(1):170-176.
6. Yılmaz O. Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman. Özdenk S, Yılmaz O (Editörler). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1*. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları, 2019: s.69-85
7. Syer J, Connolly C, 1984, *Sporting Body Sporting Mind: An Athlete's Guide To Mental Training*. Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi, Erkan FU, Bağrgan Yayımevi, Ankara 1998.
8. Cocks M, Moulton CA, Luu S, Cil T. What surgeons can learn from athletes: Mental practice in sports and surgery. *Journal of Surgical Education*. 2014;71(2):262-269.
9. Galli N, Gonzalez SP. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2015;13(3):243–257.
10. Sarkar M, Fletcher D. Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2014;3(1):46-60.
11. Madrigal L, Hamill S, Gill DL. Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*. 2013;27(1):62-77.

12. Konter E. Sporda Stres ve Performans. İzmir: Saray Tıp kitapçevleri, 1996.
13. Cardano D. Mental Training: Gli Elementi Chiave Dell'allenamento Mentale Per La Crescita Personale E La Gestione Emotiva. Italy: Be Bruno Editore, 2014.
14. Demirci A. İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları. İstanbul: Değişim Yayınları, 2006: s.5-7.
15. Tekin A, Tekin G. Antik Yunan dönemi: Spor ve antik olimpiyat oyunları. Tarih Okulu Dergisi (TOD), 2014;18:121-140.
16. Togo OT. Orta Öğretim öğrencilerinin serbest zamanda yaptıkları spor aktivitesinin kişilik yapıları üzerine etkisi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2016;1(1):75-84.
17. Şenyüzlü E. Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. 2013, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 139 sayfa, Kütahya, (Yrd. Doç. Dr. Mehmet Acet).
18. Singer RN. Coaching, Athletics and Psychology. New York: McGraw-Hill, 1971.
19. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Ankara: Fil Yayınevi, 2010.
20. Erdoğan N, Kocaekşi S. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. Türkiye Klinikleri J Sports Sci. 2015;7(2):57-64.
21. Koruç Z. Spor Psikolojisine Giriş. Ankara: TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, 1992.
22. Browne MA, Mahoney MJ. Sport psychology. Annual Review of Psychology. 1984;35(1):605-625.
23. Edwards DJ, Barker JB. Practitioners' perceptions of sport and exercise psychology in South Africa and the United Kingdom. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance. 2015;21(2):619-637.
24. Erduğan F. Spor Psikolojisi. İçinde: Özen G, Dindar MD (Editörler). Sporun Kavramsal Temelleri 3. İzmir: Efe Akademi, 2020: s.13-26.
25. İnal AN. Futbolda Eğitim ve Öğretim, 4. baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.

26. Ulucan Y. Değişen Futbolda Kalecilerin Rolü: UEFA Şampiyonlar Ligi Örneği. 2021, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 95 sayfa, İstanbul, (Dr. Öğr. Üyesi Asaf Özkara).
27. Stone C. The role of football in everyday life. Soccer & Society. 2007;8:169-184.
28. Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. Ankara: Büro-Tek, 1990.
29. Öntürk Y, Karacabey K, Özbar N. Günümüzde spor denilince ilk akla neden futbol gelir? Sorusu üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019;17(2):1-12.
30. Koçer M. Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi: Kayseri örneği. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012;1(32), 111-135.
31. Beşler HK. Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. 2020, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 109 sayfa, Eskişehir, (Doç. Dr. Veli Onur Çelik).
32. Beswick B. Focused for Soccer: How to Win the Mental Game, 2nd Ed. Champaign: Human Kinetics, 2010.
33. Bangsbo J, 1994, Fitness Training in Football: A Scientific Approach. Futbolda Fizik Kondisyon Antrenmanı, Hindal Gündüz, TFF Eğitim Yayınları, İstanbul, 1996.
34. Egesoy H, Eniseler N, Çamlıyer H. Elit ve elit olmayan futbol oyuncularının karar verme performanslarının karar verme hızı ve verilen kararın doğruluğu açısından karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1999;3(2):1-10.
35. Şahin HM. Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü, 2. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002.
36. Tokgöz M. Üniversite Erkek Futbol Takımı Oyuncularında Bazı Motorik Ve Koordinatif Özelliklerin Futbol Teknik Becerisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. 2014, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 102 sayfa, Burdur, (Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan Dalkıran).
37. Konter E. Spor Psikolojisi ve Futbol. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık, 1996: s.67.

38. Russell M, Benton D, Kingsley M. Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting and dribbling. *Journal of Sports Sciences*, 2010;28(13): 1399–1408.
39. Konter E. Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 2003.
40. Vealey RS. Mental Skills Training in Sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley & Sons, 2007: p.287–309.
41. Weinberg RS, Gould D, 2015, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, 6. Baskı, Şahin M, Koruç Z, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2019.
42. Unestahl LE. *Hypnos i Teori och Praktik (Hypnosis in Theory and Practice)*, 4th ed. Örebro: VEJE International, 1999.
43. Koruç Z, Bayar P. Kitle sporu ve spor psikolojisi. *Spor Ahlakı Ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi*. 1990:115-118.
44. Konter E. *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1999.
45. *Mental Training for Athletes and Other Performers*, <https://mentaltraininginc.com/>, Erişim tarihi: 07 Aralık 2023.
46. Ercan HY. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 2. baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.
47. Ungerleider S. *Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind Exercises They Use to Excel*. Emmaus:Rodale, 1996.
48. Akandere M, Aktaş S, Er Y. Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*. 2018:60-74.
49. Röthlin P, Birrer D, Horvath S, Holtforth MG. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*. 2016;4(1):1-11.

50. Smith D, Wright CJ. Imagery and Sport Performance. In: Lane A (Ed.). Topics in Applied Psychology: Sport and Exercise Psychology. London: Hodder Education, 2008.
51. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2008;6(1):39-43.
52. Holland MJG, Woodcock C, Cumming J, Duda JL. Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. Journal of Clinical Sport Psychology. 2010;4(1):19-38.
53. Feltz DL, Riessinger CA. Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1990;12(2):132-143.
54. Gawain S, 1978, Creative Visualization. Yaratıcı imgeleme, Ayanbaşı S, Akaşa Yayıncılık, İstanbul, 2002.
55. Morris T, Spittle M, Clark P. Mental Imagery in Sport. In: Morris T, Summers J (Eds.). Sport Psychology: Theory, Applications and Issues. 2nd ed. Milton: John Wiley & Sons, 2004: p.344-387.
56. Aktepe K. Sporda Zihinsel Antrenman. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.
57. Suinn RM. Psychology in Sports: Methods and Applications. Minneapolis: Burgess Publishing Company, 1980.
58. Hall CR, Mack DE, Paivio A, Hausenblas HA. Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. International Journal of Sport Psychology. 1998;29(1):73-89.
59. Hall CR. Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology. Singer RN, Hausenblas HA. (Eds.) 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, 2001:p.538.
60. Özerkan KN. Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, 2004: s.83.
61. Kızıldağ E. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. 2007, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 68 sayfa, Mersin, (Prof. Dr. Şefik Tiryaki).

62. Morgan CT, 1973, A Brief Introduction to Psychology. Psikolojiye Giriş, 19. Baskı, Karakaş S, Eski R, Eğitim Kitabevi Yayınları, Konya, 2011.
63. Morris T, Spittle M, Watt PA. Imagery in Sport. Champaign: Human Kinetics, 2005.
64. Mahoney MJ, Avenier M. Psychology of the elite athlete: An exploratory study. Cognitive Therapy and Research. 1977;1:135-141.
65. Gordon S, Weinberg RS, Jackson A. Effect of internal and external imagery on cricket performance. Journal of Sport Behavior. 1994;17(1):60-75.
66. Burton D, Raedeke TD. Sport Psychology for Coaches. Champaign: Human Kinetics, 2008.
67. Magill RA. Motor Learning: Concepts and Applications, 6th ed. New York: McGraw-Hill, 2001: p.321
68. Lavalley D, Kremer J, Moran AP, Williams M. Sport Psychology: Contemporary Themes. New York: Palgrave Macmillan, 2004: p.36.
69. Sackett RS. The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. Journal of General Psychology. 1934;10:376-398.
70. Abdin JM. Imagery for Sport Performance: A Comprehensive Literature Review. 2010, Ball State University, Applied Sciences and Technology, Master of Arts, 42 pages, Indiana, (Dr. Robert Bell).
71. Smith D, Collins D. Mental practice, motor performance, and the late CNV. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2004;26(3):412-426.
72. Lang PJ. Imagery in therapy: An informational processing analysis of fear. Behavior Therapy. 1977;8(5): 862-886.
73. Lang PJ. A Bio-informational theory of emotional Imagery. Psychophysiology. 1979;16(6):495-512.
74. Ahsen A. The triple code model for imagery and psychophysiology. Journal of Mental Imagery. 1984;8(4): 15-42.
75. Janssen JJ, Sheikh AA. Enhancing athletic performance through imagery: An overview. In: Sheikh AA, Korn ER (eds.). Imagery in Sports and Physical Performance. 1st ed. Amityville: Baywood Publishing Company, 1994: p.1-22.

76. Feltz DL, Landers DM. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*. 1983;5(1):25-57.
77. Bayrak E. Hematopoetik Kök Hücre Nakli Yapılan Yetişkin Hastalarda Rahatlatıcı Nefes Egzersizlerinin Ağrı, Yorgunluk ve Lökosit Sayısına Etkisi. 2019, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 97 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Gülbeyaz Can).
78. Gümüş AE. Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006.
79. Ekmekçi R. Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde), 3. baskı. Ankara: Detay Yayıncılık, 2022.
80. Biçer T. Yaşamda ve Sporda Doruk Performans, 3. baskı. İstanbul: Beyaz Yayınları, 1998.
81. Doğan O. Spor Psikolojisi, 2. baskı. Adana: Nobel Kitabevi, 2015: s.119.
82. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi, 3. baskı. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım, 1997.
83. Heuzé, JP, Raimbault N, Fontayne P. Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of sports sciences*. 2006;24(1):59-68.
84. Locke EA, Latham GP. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35year odyssey. *American Psychologist*. 2002;57(9):705–717.
85. Cox R. Sport Psychology: Concepts and Applications, 6th ed. New York: McGraw-Hill, 2007.
86. Doyon J, Benali H. Reorganization and plasticity in the adult brain during learning of motor skills. *Current Opinion in Neurobiology*. 2005;15(2):161-167.
87. Ekmekçi R. Hakemlikte Zihinsel Hazırlık. Ankara: Detay Yayıncılık, 2016.
88. Cratty BJ. Psychological Preperation and Athletic Excellence. Ithaca: Mouvement Publications, 1984: p.103.
89. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000;55(1):5-14.

90. Prince-Embury S, Saklofske DH (Eds.). Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations. New York: Springer. 2014: p.3-12.
91. Doğan T. Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being. 2015;3(1):93-102.
92. Gizir C. Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2007;3(28):113-128.
93. Bolat Z. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağamlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2013, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 114 sayfa, Konya, (Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).
94. Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. Journal of Personality and Social Psychology, 1996;70(2):349-361.
95. Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist. 2001;56(3):227-238.
96. Mandleco BL, Peery JC. An organizational framework for conceptualizing resilience in children. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. 2000;13(3):99-112.
97. Murphy LB. Further Reflections on Resilience. In: Anthony EJ, Cohler BJ (Eds.). The Invulnerable Child. New York: Guilford Press, 1987: p.84-105.
98. Stewart M, Reid G, Mangham C. Fostering children's resilience. Journal of Pediatric Nursing, 1997;12(1):21-31.
99. Bahadır E. Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağamlık Düzeyleri. 2009, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 108 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Fatma Öz).
100. Schoon I. Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times. Cambridge University Press. 2006.
101. Garmezy N. Children in poverty: Resiliency despite risk. Psychiatry. 1993;56(1):127 - 136.
102. Coleman J, Hagell A (Eds.). Adolescence, Risk and Resilience: Against the Odds. Hoboken: John Wiley & Sons, 2007: p.1-16.

103. Kararırmak Ö. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2006;3(26):130-142.
104. Fergus S, Zimmerman MA. Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. Annual Review of Public Health. 2005;26(1):399-419.
105. Coie JD, Watt NF, West SG, Hawkins JD, Asarnow JR, Markman HJ, Ramey SL, Shure MB, Long B. The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. American Psychologist. 1993;48(10):1013-1022.
106. Siebert A. The Resiliency Advantage. Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back From Setbacks. San Francisco: Berret-Koehler Publishers, 2005.
107. Sağlam H. Lösemi Tanısıyla İzlenen 15-18 Yaş Grubu Adölesanların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. 2012, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 121 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Hicran Çavuşoğlu).
108. Gürđan U. Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlilik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2006;39(2):45-74.
109. Werner E. How kids become resilient: Observations and cautions. Resiliency in Action. 1996;1(1):18-28.
110. Krovetz ML. Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well. Thousand Oaks: Corwin Press, 1999.
111. Şahin M, Yetim A, Çelik A. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. The Journal of Academic Social Science Studies. 2012;5(8):373-380.
112. Martinek TJ, Hellison DR. Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. Quest. 1997;49:34-49.
113. Arslan C, Güllü M, Tural V. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2011;5(2):120-132.

114. Hosseini SA, Besharat MA. Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010;5:633-638.
115. Galli N, Vealey RS. “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*. 2008;22(3): 316-335.
116. Yang J, Lim T, Kwon O, Han H. Structural relationship among resilience, psychological skills and performance of taekwondo sparring athletes. *Archives of Budo*. 2019;15:45-56.
117. Fasey KJ, Sarkar M, Wagstaff CR, Johnston J. Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021;52:101834.
118. Güney S. Örgütsel Davranış. İstanbul: Nobel Yayınları, 2017: s.405.
119. Demir AH. İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları. 2002, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 124 sayfa, Ankara, (Doç. Dr. İlayet Pehlivan Aydın).
120. Güçlü N. Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2001;21(1):91-109.
121. Tutar H. Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, 2. baskı. İstanbul: Hayat Yayınları, 2000.
122. Erdoğan İ. İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İstanbul: Dönence Basım, 1999.
123. Tokmak C, Kaplan Ç, Türkmen F. İş koşullarının sağlık çalışanlarında yol açtığı stres üzerine Sivas’ta bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 2011;3(1):49-68.
124. Gümüştekin GE, Öztemiz AB. Örgütsel Stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2004;23:61-85.
125. Yolcuoğlu İG. Stres Yönetiminde Uсталık. İstanbul: Nar Yayınevi, 2014: s.44.
126. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Basa Çıkma Yolları, 28. baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012.
127. Sabuncuoğlu Z, Tüz M. Örgütsel Psikoloji. Bursa: Ezgi Kitabevi, 2001: s.232-233.

128. Krohne HW. Stress and coping theories. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. 2002:15163-15170.
129. Norfolk D, 1977, Executive Stress: Strategies for Survival. İş Hayatında Stres, Serdaroğlu L, Form Yayınları, İstanbul, 1989.
130. Hellriegel D, Slocum Jr JW, Woodman RW. Organizational Behavior, 7th ed. New York: South-Western College Publishing, 1995.
131. Braham BJ, 1994, Managing Stress: Keeping Calm Under Fire. Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek, Diker VG, Hayat Yayınları, İstanbul, 1998.
132. Pehlivan İ. Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara: Pegem Yayınları, 1995.
133. Erdal MB. İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama. 2009, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 400 sayfa, Manisa, (Prof. Dr. Sevinç Köse).
134. Çankaya M, Çiftçi GE. Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekanın etkisi: Çorum ilinde bir uygulama. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2019;19(2):391-414.
135. Aydın İ. İş Yaşamında Stres, 3. baskı. Ankara: Pegem Akademi, 2008.
136. Sarıca G. Denetim Birimlerinde Örgütsel Stres Kaynakları ve Stres Yönetimi Tarım ve Orman Bakanlığı Örneği. 2020, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 157 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Özlem Atay).
137. Karafakıoğlu E. Sağlık Çalışanlarında İş Stresi (Ameliyathane Servis Örneği). 2016, Beykent üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 95 sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. İlyas Sözen).
138. Şahin NH. Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. 3. Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1998.
139. Türküm AS. Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1999.
140. Yerlikaya N. Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2007, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 94 sayfa, Adana, (Yrd. Doç. Dr. Mehmet Bilgin).

141. Engür M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. 2002, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 101 sayfa, İzmir, (Yrd. Doç Dr. Süleyman L. Moralı).
142. Bozkurt S. Sportif performansa psikolojik bakış. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2010;5(1):28-37.
143. Suinn RM. Behavioral Approaches to Stress Management in Sports. In: JR May, MJ Asken (Eds.). Sport Psychology: The Psychological Health of Athlete. New York: PMA Publ Co, 1987: p.59-75.
144. Larsen RJ, Buss DM. Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Behavior, 6th ed. New York: Mc Graw-Hill, 2017.
145. Gould D, Udry E. Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. Medicine and Science in Sports and Exercise. 1994;26(4):478-485.
146. Arsan N. Türkiye'de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. 2007, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 157 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Ziya Koroç).
147. Spence JT, Spence KW. The Motivational Components of Manifest Anxiety: Drive and Drive Stimuli. In: Anxiety and Behavior. CD Spielberger (Ed.). New York: Academic Press, 1966: p.291-326.
148. Landers DM, Arent SM. Physical Activity and Mental Health. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (Eds.). Handbook of Sport Psychology. New York: John Wiley & Sons, 2001: s. 740-765.
149. Hardy L. Testing the predictions of the catastrophe model of anxiety and performance. The Sport Psychologist. 1996;10(2):140-156.
150. Hardy L. Catastrophe Model of Performance in Sport. In: Jones JG, Hardy L. (Eds.). Stress and Performance in Sport. Chichester: John Wiley & Sons, 1990: 81-106.
151. Kerr JH. Anxiety, Arousal and Sport Performance: An Application of Reversal Theory. In: Hackdort D, Spielberger CD (Eds). Anxiety in Sports: An International Perspective. New York: Hemisphere, 1989: 137-151.
152. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, 28. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2015.

153. Özçelik İY. Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi. 2012, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 107 sayfa, Samsun, (Prof. Dr. Osman İmamoğlu).
154. Akcan F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Çeşitli Branşlardaki Erkek Öğrencilere Uygulanan İki Farklı Kuvvet Antrenman Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. 2013, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86 sayfa, Gaziantep, (Yrd. Doç. Dr. Mürsel Biçer).
155. Pancar Z. 12–14 Yaş Grubu Bayan Hentbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güç Denge ve Sprint Performansı Üzerine Etkisi. 2015, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 78 sayfa, Gaziantep, (Doç. Dr. Mürsel Biçer).
156. Liebenberg L, Ungar M, LeBlanc JC. The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*. 2013;104(2):131-135.
157. Arslan G. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*. 2015; 16(1):1-12.
158. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385-396.
159. Eskin, M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*. 2013;51(3):132-140.
160. Mor D, Christian V. Development of skill test battery to measure general soccer ability. *North Carolina Journal of HPE*. 1979;15:30-39.
161. Mülazımoğlu O. Futbolda Teknik Yeteneğin Ölçülmesi ve Testler. İçinde: Özen G (ed.). *Spor & Bilim*. İstanbul: Efe Akademi, 2020: s.255-278.
162. Rösch D, Hodgson R, Peterson L, Baumann TG, Junge A, Chomiak J, Dvorak J. Assessment and evaluation of football performance. *The American Journal of Sports Medicine*. 2000;28(5):29-39.
163. Orhan F. Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi.

2023, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 115 sayfa, Aksaray, (Prof. Dr. Melih Nuri Salman).

164. Talaslı B. 8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Zihinsel Dayanıklılık, Duygudurum Profili ve Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Etkisi. 2023, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 101 sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. Aydın Pekel).

165. Skvarla, LA, Clement D. The delivery of a short-term psychological skills training program to college dance students a pilot study examining coping skills and injuries. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2019;23(4):159-166.

166. Sipahi Z. Genç Futbolculara Uygulanan On Haftalık Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının Sporda Güdülenme ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisi. 2021, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 150 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Cengiz Karagözoğlu, Prof. Dr. Raziye Bilge Uzun).

167. Ballıkaya E. Psikolojik Beceri Antrenmanının Liseli Sporcularda Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri ve Performans Stratejileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. 2020, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 84 sayfa, Mersin, (Prof. Dr. Leyla Saraç).

168. Yüce ÜE. Zihinsel Antrenmanın Futbolcularda Psikofizyolojik Yanıt, Seçilmiş Fiziksel Uygunluk ve Psikolojik Beceriler Üzerine Etkisi. 2023, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 152 sayfa, Muğla, (Prof. Dr. Özcan Saygın, Prof. Dr. Rıdvan Ekmekçi).

169. Kara E. Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı. 2021, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 240 sayfa, Eskişehir, (Prof. Dr. Aydoğan Aykut Ceyhan).

170. Özsubaşı İH. Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi. 2023, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86 sayfa, Erzurum, (Doç. Dr. Cemil Tuğrulhan Şam, Prof. Dr. Rıdvan Ekmekçi).

171. Karakoç B. 15-21 Yaş Okçuluk Sporcularında Zihinsel Antrenmanın Atış Puanı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. 2023, İstanbul Gelişim Üniversitesi,

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 76 sayfa, İstanbul, (Dr. Öğr. Üyesi Sevinç Serin Yaman).

172. Fortes LDS, Silva Lira HAAD, De Lima RCR, Almeida SS, Ferreira MEC. Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2016;18(3):353-361.

173. Mamassis G, Doganis G. The effects of mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology.* 2004; 16(2): 118-137.

174. Aydın O. 12 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Uygulamasının Bireysel Sporcularda Kaygı, Stresle Baş Etme, Aşırı Uyarılma Becerileri Üzerine Etkisi. 2017, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 73 sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Haluk Saçaklı).

175. Afacan E. 6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Futbol Hakemlerinin Özgüven, Kaygı ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisi. 2019, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 82 sayfa, Manisa (Doç. Dr. Serdar Tok).

176. Veskovic A, Koropanovski N, Jovanovic S. Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. *Rev Bras Med Esporte.* 2019;25(5):418-422.

177. Pineschi G, Di Pietro A. Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action.* 2013;4(3):181-190.

178. Mousavi SH, Meshkini A. The effect of mental imagery upon the reduction of athletes` anxiety during sport performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences.* 2011;1(3):342-345.

179. Güvendi B, Bilgin U. Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi.* 2016;7:62-82.

180. Jones MV, Mace RD, Bray SR, MacRae AW, Stockbridge C. The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behaviour*. 2002;25(1):57–73.
181. Beauchamp MR, Bray SR, Albinson JG. Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*. 2002;20(9):697–705.
182. Vadoa EA, Hall CR, Moritz SE. The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1997;9(2):241-253.
183. Vidic Z, Cherup NP. Take me into the ball game: an examination of a brief psychological skills training and mindfulness- based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021;20(2):612-629.
184. Urfa O, Aşçı H. On haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;29(3):131-146.
185. Makaracı M. Biyolojik Geribildirim ile Zihinsel Antrenman Programının Sporcuların Bilişsel Beceri Ve Performansına Etkisi. 2022, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 107 sayfa, (Prof. Dr. Erdal Zorba).
186. Ong NCH, Griva K. The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2016;15(5):475–487.
187. Miçooğulları BO. 6 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenmanı Uygulamasının Takım Bütünlüğü, Kendine Güven ve Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi: Genç Basketbol Oyuncuları Örneği. 2013, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 194 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Sadettin Kirazcı, Prof. Dr. Fevziye Hülya Aşçı).
188. Çağlar G. Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. 2021, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 138 sayfa, Kars, (Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şirin Güler).
189. Kulak A. Zihinsel Antrenman Yönteminin 10-12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi. 2011, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 60 sayfa, Şanlıurfa, (Yrd. Doç. Dr. Fatma İlker Kerkez).

190. Permadi AA, Subarjah H, Sidik DZ, Nuryadi N. The influence of psychological (mental) training to improve the performance of football. *JUARA : Jurnal Olahraga*. 2021;6(2):162-170.
191. Yarayan İ. Biyolojik Geribildirim ve İmgeleme Uygulamalarının Sporcuların Bilişsel, Fizyolojik ve Sportif Performansına Etkilerinin İncelenmesi. 2021, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 131 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Levent İlhan).
192. Kulak A. İmgeleme ve İçsel Konuşma Çalışmalarının Amatör Futbolcularda Şut Performansına Etkisinin İncelenmesi. 2020, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 109 sayfa, Mersin, (Prof. Dr. Turhan Toros).
193. Akyüz O. İmgeleme Çalışmasının 12-14 Yaş Erkek Futbolcularda Futbol Temel Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. 2017, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 83 sayfa, Antalya, (Doç. Dr. Abdurrahman Aktop).
194. Veraksa A, Gorovaya A. Imagery training efficacy among novice soccer players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012;33:338-342.
195. Robin N, Joblet E, Roublot E, Coudevylle GR. The beneficial effect of combining feedback, observational learning and motor imagery on football pass performance. *Motricidade*. 2020;16(1):55-65.
196. Özdal M, Akcan F, Abakay U, Dağlıoğlu Ö. Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2013;4(2):40-46.
197. Thelwell RC, Greenlees IA, Weston NJV. Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2006;18(3):254–270.
198. Blair A, Hall C, Leyshon G. Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *J Sports Sci*. 1993;11(2):95-101.
199. Mokhtari P, Vaez Mousavi M, Heidari S. Relationship between mental skills and penalty kicks performance in the elite penalty shooters in Iran's professional football teams. *International Journal of Basic Sciences & Applied*, 2013;2(2):185-187.

200. Kiefer R. Movement of Soccer Penalty Kick Precision Through Mental Training. 2011, University of Konstanz, Faculty of Humanities, Master Thesis, 84 pages, (Prof. Dr. Alexander Woll, Dr. Darko Jekauc).
201. Kurniawan FF, Tangkudung J, Sulaiman I, Jufrianis. (2021). Mental imagery and performance improvement of basketball athletes in the 16-18 year age group. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education. 2021;12(3):693.
202. Yadolahzadeh A. The role of mental imagery and stress management training in the performance of female swimmers. Atena Journal of Sports Sciences. 2021;3(1):1-11.
203. Boz E. İmgeleme Çalışmalarının Karatecilerin Hedefe Yönelik Yumruk Vuruşları, Motor İmgeleme Becerileri ve Proprioseptif Duyuları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. 2023, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, 119 sayfa, Bayburt, (Doç. Dr. Murat Kul).
204. Smith D, Holmes P. The effect of imagery modality on golf putting performance. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2004;26(3):385-395.
205. Ille A, Cadopi M. Memory for movement sequences in gymnastics: Effects of age and skill level. Journal of Motor Behavior. 1999;31(3):290-300.
206. Fortes LDS, Almeida SS, Nascimento Junior JRA, Fiorese L, Lima-Júnior D, Ferreira MEC. Effect of motor imagery training on tennis service performance in young tennis athletes. Revista De Psicología del Deporte, 2019;28(1):157-168.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Kararı

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 04
Toplantı Tarihi : 05.04.2023
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 05.04.2023 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 29) Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 31.03.2023 tarih, 312973 sayılı ve "Etik Kurul Başvuruları (Mustafa YILMAZ)" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Uğur ABAKAY'ın Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Mustafa YILMAZ'ın "Genç Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Psikolojik Sağlık, Stres Düzeyi ve Bazı Teknik Becerilere Etkisi" başlıklı doktora tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu doktora tezi çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

Ek 2. Zihinsel Antrenman Prosedürü

1. hafta (1. ve 2. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Sporcularla tanışma toplantısının yapılması* Çalışmalarda uyulması gereken kuralların aktarılması* Çalışmayla alakalı beklentilerin aktarılması* Zihinsel antrenman hakkında bilgilerin aktarılması* Maç ve antrenman esnasında ortaya çıkan olumsuz duygu, düşünce ve davranışları tespit etme ve nedenlerini sorgulama* Olumsuz durumlarla karşılaşıldığında bedende ortaya çıkan değişimleri ve performansa etkisini sorgulama	2. hafta (3. ve 4. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Bir önceki haftaya yönelik geri bildirim yapılması* Stres hakkında bilgi verilmesi* Stres algısını artıran nedenlerin sorgulanması* Nefes egzersizi çalışması* Hafta boyunca nefes egzersizlerinin farklı yer ve zamanlarda yapılmasının kararlaştırılması* Spor hedeflerinin bir sonraki çalışmaya kadar netleştirilmesi	3. hafta (5. ve 6. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Bir önceki haftaya yönelik geri bildirim yapılması* Hafta boyunca yapılan nefes egzersizlerinin etkisinin sorgulanması* Nefes egzersizleri ile gevşeme çalışması* Bir önceki hafta belirlenen bireysel spor hedeflerinin tartışılması ve takım hedeflerinin sorgulanması
4. hafta (7. ve 8. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Bir önceki haftaya yönelik geri bildirim yapılması* Nefes egzersizleri ile gevşeme çalışması* Son yapılan fiziksel antrenmanı videodan izleme* Antrenmandaki davranışların ve hareketlerin görüntüler üzerinden sorgulanması* Sporcuların hata yaptığı zamanki düşünce, duygu ve davranışlarının sorgulanması ve bunların başarılı oldukları zaman ile karşılaştırmasının yapılması* Bir sonraki fiziksel antrenmanda bu hususlara dikkat edilmesi noktasında uzlaşılması	5. hafta (9. ve 10. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Bir önceki haftaya yönelik geri bildirim yapılması* Nefes egzersizleri ile gevşeme çalışması* Teknik becerilere yönelik görüntülerin izlenmesi* Teknik becerilerin sorgulanması* İmgeleme hakkında sporcuların bilgilendirilmesi* Bir sonraki çalışma için becerilerini en etkili şekilde kullandıkları anı düşünme	6. hafta (11. ve 12. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Gevşeme çalışmaları ve nefes egzersizleri* Konsantrasyon çalışması* İmgeleme çalışmaları* İmgeleme çalışmalarının antrenmanlarda ve antrenman haricinde uygun ortamlar ve zamanlarda yapılmasının kararlaştırılması
7. hafta (13. ve 14. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Gevşeme çalışmaları ve nefes egzersizleri* Konsantrasyon çalışması* İmgeleme çalışmaları	8. hafta (15. ve 16. oturum) <ul style="list-style-type: none">* Gevşeme çalışmaları ve nefes egzersizleri* Konsantrasyon çalışması* İmgeleme çalışmaları* Programın sona erdirilmesi	

Ek 3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Lütfen aşağıda belirtilen cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her cümlede size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti koyunuz.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

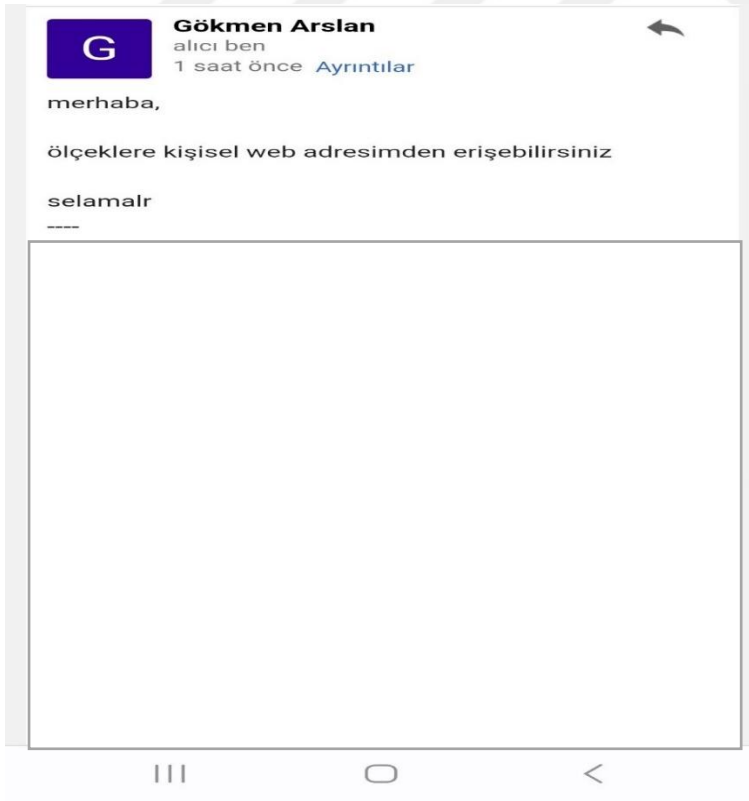
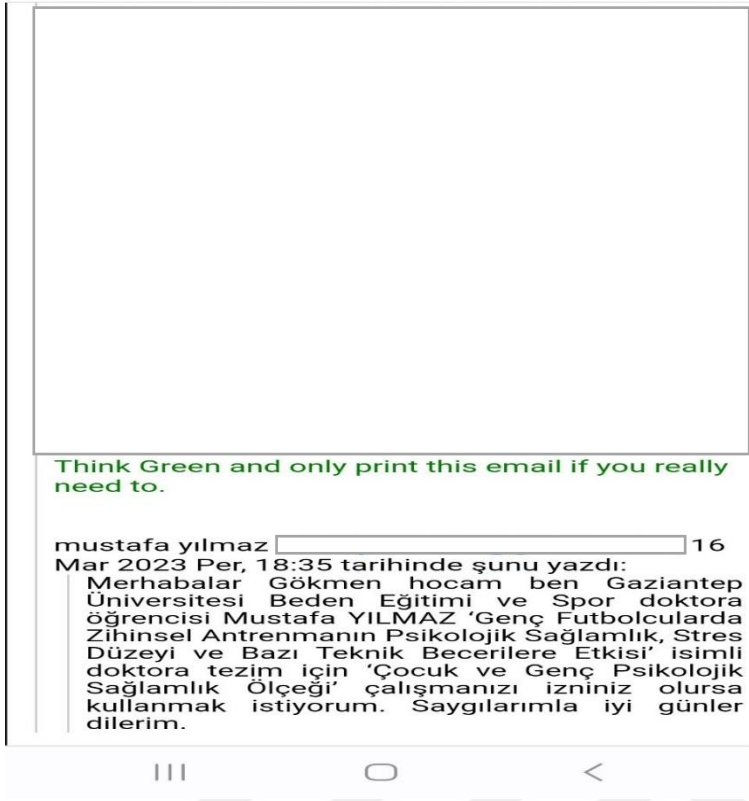
	(1) Hiç tanımlamıyor	(2) Çok az tanımlıyor	(3) Biraz tanımlıyor	(4) Oldukça tanımlıyor	(5) Beni tamamen tanımlıyor
1.Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2.Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin,arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
4.Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5.Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden).	1	2	3	4	5
6.Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7.Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8.Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9.Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10.Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11.Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi).	1	2	3	4	5
12.Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

Ek 4. Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	HİÇBİR ZAMAN	NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	ÇOK SIK
1.Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	1	2	3	4	5
2.Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
3.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	1	2	3	4	5
4.Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	1	2	3	4	5
5.Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
6.Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	1	2	3	4	5
7.Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	1	2	3	4	5
8.Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	1	2	3	4	5
9.Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
10.Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	1	2	3	4	5
11.Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?	1	2	3	4	5
12.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	1	2	3	4	5
13.Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
14.Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	1	2	3	4	5


Ek 5. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği İzin Yazısı




Ek 6. Algılanan Stres Ölçeği İzin Yazısı


Alıcı: **M** MEHMET ESKİN +


Cc/Bcc:

Konu: Re: Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzr 

|

16 Mart 2023 Perşembe tarihinde MEHMET ESKİN  yazdı:
Kullanabilirsiniz başarılar

16 Mar 2023 Per 18:33 tarihinde mustafa yılmaz  şunu yazdı:
Merhabalar Mehmet hocam ben Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor doktora öğrencisi Mustafa YILMAZ 'Genç Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Psikolojik Sağlık, Stres Düzeyi ve Bazı Teknik Becerilere Etkisi' isimli doktora tezim için 'Algılanan Stres Ölçeği' çalışmanızı izniniz olursa kullanmak istiyorum. Saygılarımla iyi günler dilerim.



III O <

Ek 7. Kulüp İzin Yazısı



Sayı : 2023-66
Konu : İzin Hk.

23.03.2023

Sayın Mustafa YILMAZ

İlgi: 20.03.2023 tarihli ve bila sayılı dilekçeniz.

Gaziantep üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı doktora öğrencisi olduğunuzu ve doktora tez çalışması kapsamında "Genç Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Psikolojik Sağlık, Stres Düzeyi ve Bazı Teknik Becerilere Etkisi" isimli tez çalışması için kulübümüz alt yapı sporcuları ile çalışma yapmayı ilgi yazı ile talep etmektesiniz.

Söz konusu doktora tez çalışması için Kulübümüz sporcuları ile çalışmanızda bir sakınca görülmemiş olup ilgili izinler verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim



ÖZGEÇMİŞ

İlköğretim ve lise eğitimini Mersin’de tamamladı. Lisans eğitimini Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde tamamladı ardından beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak Gaziantep’te göreve başladı. Yüksek lisans eğitimini Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında tamamladı. Daha sonra Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında doktora eğitimine başladı. Aynı zamanda aktif olarak futbol antrenörlüğü yapmaktadır. UEFA B lisansına sahiptir.

