

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

BOKS YAPAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

EDA TEKEL MEÇO

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman Doç.Dr.Mehmet Şirin GÜLER

KARS-2025



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

**BOKS YAPAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

EDA TEKEL MEÇO

Doç.Dr.Mehmet Şirin GÜLER ve Jüri Üyeleri

Kars-2025

T.C
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde ‘Eda Tekel Meço’ tarafından hazırlanmış olan ‘Boks Yapan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi’ adlı bu çalışma, yapılan tez savunması sonucunda jüri üyeleri tarafından Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmenliği uyarınca değerlendirilerek oy ile edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:12/02/2025

Adı Soyadı:

İmza:

Başkan: Doç.Dr.Ergün ÇAKIR

.....

Üye: Prof.Dr.Engin GEZER

.....

Üye: Doç.Dr.Mehmet Şirin GÜLER

.....

Üye: Doç.Dr.Murat AYGÜN

.....

Üye: Doç.Dr.Murat KORUCUK

.....

Bu tezin kabulü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun .../ .../... gün ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	II
TABLolar LİSTESİ	V
ÖNSÖZ	VI
ÖZET.....	VII
SUMMARY	IX
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Boks	3
2.1.1. Boks sporunda antrenman aşamaları.....	5
2.1.2. Boks tarihi	8
2.1.3. Boks sporunda teknik ve puanlama sistemi	8
2.2. Spor Psikolojisi	11
2. Spor Psikolojisinin Özellikleri	12
2.2.1. Spor psikolojisinin performansa etkileri	13
2.2.2. Spor psikolojisinin faydaları	13
2.1. Sporcularda Psikolojik Beceri.....	14
2.2.3. Psikolojik becerilerin alt boyutları	16
2.2.4. Psikolojik beceri antrenmanı.....	17
2.2.5. Psikolojik beceriler hipotezi.....	18
2.2.6. Psiko-mental analiz	18
2.3. Sportif Performans Tanımı.....	19
2.3.1. Sportif performansın boyutları.....	20
2.3.2. Performansın psikolojik boyutları.....	20

2.3.3. Performansın beceri boyutu	21
2.3.4. Sportif performansa etki eden faktörler	21
2.4. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri.....	23
2.4.1. Hedef belirleme ve mental hazırlık	24
2.4.2. Zorluklarla baş edebilme yeteneği	25
2.4.3. Güven ve başarı motivasyonu	25
2.4.4. Konsantrasyon.....	26
2.4.5. Öğrenmeye açık olabilme	26
2.4.6. Baskı altında iyi performans gösterebilme.....	26
2.4.7. Endişelerden kurtulma	27
2.4.8. Zihinde canlandırma.....	27
2.4.9. Kendi kendine konuşma.....	27
3. MATERYAL VE METOT	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Araştırmanın Örnekleme.....	28
3.3. Veri Toplama Aracı.....	28
3.3.1. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği.....	28
3.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	30
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	30
3.6. Araştırmanın Varsayımları.....	31
3.7. Verilerin Analizi.....	31
4. BULGULAR.....	31
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	41
6. ÖNERİLER.....	45

KAYNAKÇA.....	46
EKLER.....	52



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. T Testi Sonuçlarına Göre Sporcuların Demografik zelliklerinin Dağılımı	31
Tablo 2. Cinsiyet Açısından T Testi Sonuçları	33
Tablo 3. Katılımcıların Günlük Antrenman Saatlerine Ait oklu Karşılaştırma Sonuçları	34
Tablo 4. Katılımcıların Haftalık Antrenman Düzeylerine Ait oklu Karşılaştırma Sonuçları	36
Tablo 5. Lisans Durumu Açısından T Testi Sonuçları.....	37
Tablo 6. Millilik Açısından T Testi Sonuçları	38
Tablo 7. Alt Boyutlar Arası Analiz.....	39

ÖNSÖZ

Öncelikle çalışmamın tüm aşamalarında bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, ilgisini, zamanını ve sabrını esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Mehmet Şirin GÜLER'e, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Verilerin toplanması ve uygulanması aşamasında desteklerini esirgemeyen Türkiye Boks Federasyonu Başkanlığına, çalışmamıza özveriyle katılan tüm antrenör ve sporcu arkadaşlarıma ve Tezimin düzenlenmesi konusunda benden yardımlarını esirgemeyen Dr. Sefer KARABAĞ'a teşekkür ederim.

Son olarak her anlamda beni destekleyen, sevgi , ilgisini her zaman hissettiğim sevgili aileme ve eşime tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Eda Tekel MEÇO

ÖZET

Bu araştırmada Boks Yapan Sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma tekniklerinden olan tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmamızın verileri, Boks yapan lisanslı ve milli takım sporcularının demografik bilgileri, Sporcuların Psikolojik Becerileri leği olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın evrenini Türkiye Boks Federasyonu bünyesinde bulunan ve ulaşılan, milli takım sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın rneklemine ise Türkiye Boks Federasyonu içinde faal olarak boks yapan 44'i kadın 102 si erkek olmak üzere toplam 146 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken birim sayıları nedeniyle t Testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda değişkenlerin normal dağılımdan gelmediği belirtilmiştir. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu ve Baskı Altında İyi Parformans Gösterebilme alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır. Erkeklerin Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu ve Baskı Altında İyi Parformans Gösterebilme düzeyleri kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Sporcuların lisans düzeyine göre herhangi anlamlı fark bulunmamıştır. Millilik açısından t testlerinin sonuçlarına göre sadece Baskı Altında İyi Parformans Gösterebilme alt boyutunda anlamlı farklılıklar mevcuttur. Buna göre milli sporcuların Baskı Altında İyi Parformans Gösterebilme düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir. Katılımcıların Günlük Antrenman Saatlerine Ait oklu Karşılaştırma Sonuçlarına göre günde 3-4 saat antrenman yapanların Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği düzeyleri 1'den az ve 1-2 arası yapanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. ğrenmeye Açık Olabilme alt boyutunda ise 1'den

az saat antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5 saat yapanlara göre daha azdır. Günde 1'den az saat çalışanların Konsantrasyon düzeyi 3-4 ve 5'e göre daha azken 1-2 saat yapanların düzeyide 3-4 ve 5'e göre azdır. Güven ve Başarı Motivasyonun'da 1 saatten az antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5'e göre anlamlı olarak daha düşüktür. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık düzeylerine bakıldığında 1 saatten az antrenmanın 1-2, 3-4 ve 5'e göre daha az olduğu gözlenmiştir. 1 saatten az antrenman yapanların Baskı Altında İyi Parformans Gösterebilme düzeyleri 5 saat yapanlara göre anlamlı olarak düşüktür. Endişelerden Kurtulma alt boyutu düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Alt Boyutlar Arası Analiz sonuçlarına göre veriler incelendiğinde; Endişelerden Kurtulma alt boyutu ile Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Baskı Altında İyi Parformans Gösterebilme alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. En yüksek anlamlılık seviyesinin ise, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ile Konsantrasyon alt boyutları arasında olduğu görülmektedir ($p=,619$)

Anahtar Kelimeler: Boks, Psikolojik Beceri, Sporcu

SUMMARY

In this study, it is aimed to evaluate the psychological skills of boxing athletes. The research was carried out through the scanning method which is one of the quantitative research techniques. The data of our research consists of two parts: demographic information of licensed and national team sportsmen and the Sportmen's Psychological Skills Scale. National team sportsmen who are included in Türkiye Boxing Federation and reached consist of the universe of the study. Meanwhile, the sample of the research consists of a total of 146 athletes, 44 female and 102 male, who actively box within the Turkish Boxing Federation. While evaluating the data obtained from the study, SPSS 25 package program was used for the statistical analysis. As investigating whether the variables came from a normal distribution, t Test was utilized because of the number of units. While interpreting results, 0,05 was used as the significance level. It was stated that if it is $p < 0,05$, there is a significant difference; and there is not a significant difference if it is $p > 0,05$. There is a significant difference in the sub-dimensions of the Ability to Cope with Difficulties, Concentration, Confidence and Motivation for Success and the Ability to Perform Well Under Pressure according to the gender variables of the participants. The levels of the Ability to Cope with Difficulties, Concentration, Confidence and Motivation for Success and the Ability to Perform Well Under Pressure of men are significantly higher than those of women. No significant difference was found in terms of undergraduate levels of sportsmen. According to the results of t Tests there are only significant differences in Ability to Perform Well Under Pressure sub-dimension in terms of being national athletes. Hence, the levels of Ability to Perform Well Under Pressure of national athletes are significantly higher. According to the Multiple Comparison Results of the Daily Training Hours of the Participants, the Ability to Cope with Difficulties levels of those who train 3-4 hours a day are significantly higher than those who do less than 1 hour and between 1-2 hours. In the Being Open to Learning sub-dimension, the levels of those who train for less than 1 hour are lower than those who train for 1-2, 3-4 and 5 hours. While the Concentration level of those who

work for less than 1 hour a day is lower than those who train for 3-4 and 5, the level of those who train for 1-2 hours is also lower than those who train for 3-4 and 5 hours. In Confidence and Success Motivation, the levels of those who train for less than 1 hour are significantly lower than those who train for 1-2, 3-4 and 5 hours. When the Goal Setting and Mental Preparation levels are examined, it is observed that less than 1 hour of training is lower than those who train for 1-2, 3-4 and 5 hours. The levels of those who train for less than 1 hour are significantly lower than those who train for 5 hours. No significant difference was found in the levels of the Relief from Anxiety sub-dimension. When the data is examined according to the results of the Inter-Dimension Analysis; no significant difference was found between the sub-dimension of Freedom from Anxiety and the sub-dimensions of Confidence and Success Motivation, Goal Setting and Mental Preparation, and Performance Under Pressure. A positive significant relationship was determined between all other variables. The highest level of significance was found between the sub-dimensions of Ability to Cope with Difficulties and Concentration ($p=.619$)

Keywords: Boxing, Psychological Skills, Athlete

1.GİRİŞ

Gelişen teknoloji ve insanların sportif bilgiye olan hissi dünyada sportif performans anlamında birbirlerine benzer nitelikte ve nicelikte antrenman programları oluşturmuştur. Bu denli benzerlik içinde bile farklı performans düzeylerini gözlemlemek mümkündür. Spor psikolojisi alanı içerisinde bulunan bütün organlarımız bu farklılığı oluşturan sebebin fizyolojik özelliklerden çok psikolojik parametrelerin olduğunu göstermektedir. Sportif performans konusunda yalnızca fiziksel faktörlerin yeterli olmayacağını aynı zamanda da psikolojik faktörlerin etkilerinde dikkate alınması gerektiği ifade edilmektedir”.

Sporcuların kapasite ve performansını ortaya çıkaran verimini artıran nedenlerin başında çevresel faktörler, kalımsal öğeler, beceri ve yetenekler yer alır. Kalımsal öğeler doğumdan itibaren ortaya çıkan kuşaktan kuşağa aktarılıp değiştirilemez özelliklerdir. Bu özelliklerden biri de insanlarda var olan yeteneklerdir. Yetenek doğumdan itibaren ortaya çıkan değiştirilemeyen unsurlardandır. Kuşaktan kuşağa aktarılan bu öğeler kullanıldığı taktirde geliştirilir, kullanılmaması sonucunda ise körelirler. Kullanılması da çevresel faktörlere bağlıdır. Bu yeteneklerin içerisinde sporcuların performanslarını üst seviyelere çıkarabilecek yetenekler mevcuttur. Sporcunun başarı performansını artırabilecek yeteneklerinin yanında, temelinde yetenek olması şartı ile sporcunun uygulamalı deneme çalışmaları yaparak, kendinde eksik gördüğü hareketleri antrenman çalışmalarıyla bilinçaltına kaydederek, ihtiyaç duyması halinde kullanabilmesi olayına sportif beceri denir. Sportif yetenek ve sportif becerinin gelişebilmesi kalıcılığının devam edebilmesi için de psikolojik yetenek ve becerilere ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik beceriler güdülenmeyi artıran yeteneklerin ortaya çıkabilmesini harekete geçiren ve sporcunun başarısını artırabilen prensiplerdir. Bu unsurlar içinde amaç ortaya koyma, sporcunun kendi kendisiyle ve güdüleyerek konuşması, imgeleme, fikirlerinin tarafının değiştirilmesi, aşamalı rahatlama teknikleri, otojenik antrenman, kaygı, stres ve korku gibi öğelerin yanı sıra öğelerin zihinde canlanması ile yer almaktadır. Bu şekilde gelişen performansı en üst seviyelere çıkaran ve motivasyon sağlayan öğelerin birleşim noktası psikolojik beceriler edinebilmesidir. Psikolojik beceri olgusu evrende sportif randımanı

sağlayan en elzem metodlardan olmasına rağmen ülkemizde tam anlamıyla kullanılmadığı ortadadır.

Spor, bireysel ya da gurup halinde yapılan, kendine mahsus kaideleri olan, genel olarak yarışmaya dayalı, bedensel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır (Yetim, 2006). Performans ise sporcunun somut olarak fiziksel, fizyolojik, biyomotorik, psikomenal, teknik ve taktik olarak ortaya çıkardığı skordur. Örneğin sporcular antrenmanlarda veya müsabaka anında birden çok iç ya da dış baskılardan ilgi dağıtıcı etkenlerin altında kaldıklarından bu etkileri çeşitli mental eleklere eleyerek kişiyi olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Fakat sporcu bu negatif algıları kontrol altında tutmayı başaramazsa antrenman ve müsabakada ki performansına negatif bir şekilde yansiyabilir. Öte yandan, yarışmacıların müsabaka öncesinde ve müsabaka sırasında konsantrasyon düzeylerinin en üst düzeyde olması, yarışmacıların dikkat düzeylerinin de yüksek olduğuna dikkat çekmektedir. Bu bağlamda dikkat düzeyinin yüksek seviye de olması müsabakalar ve antrenmanlar da yapılacak olan yanlış performansların etkisini hafifletmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda boks, yetenek gerektiren bir iş olmasının yanısıra bu yeteneğin; güç, zekâ ve beceri ile bütünleştirilmesi bu spordaki başarının temel faktörüdür. Ayrıca; mücadele, kurallara uyma, yaratıcılık, ruhsal üstünlük, kendine güven, anında karar verme, deneyim, dayanıklılık, sürat, esneklik, kuvvette devamlılık gibi özelliklerin yanında bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerin de başarıda önemli etkisi yer almaktadır (Zorba vd., 1999). Ayrıca icra edilmiş şekli nedeniyle üst düzey mücadele ve fiziksel temasın gerekli olduğu spor branşlarından birisidir. Boks antrenmanlarının; dayanıklılık, aerobik kapasite, esneklik, kas kuvveti, çabukluk, ayak oyunları, refleks ve el göz koordinasyonunda önemli ölçüde gelişim ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Quinn, 1994).

Başarılı olabilmesi için boksörler de birçok faktörün de bir arada olması gerektiği görülmektedir. Özellikle bunlardan sıralanabilecek nitelikler arasında yer alan sürat, çabukluk, çeviklik, reaksiyon zamanları bir boksörün önemli nitelikleri arasında yer almaktadır. Yarışma sırasında sporcuda bulunan bu etkenlerin her birinin üstünlüğü

müسابakanın neticesine etki yapabilmektedir. Kalıtımsal olarak doğuştan var olan bir özellik olan sürat bunların içinde yer almaktadır. Belirli bir seviyede geliştirilmesi ancak bir takım kısmi çalışmalarla söz konusudur. Sporun esas özelliklerindedir. Reaksiyon sürati ve hareket gibi içerisinde birçok etmeni de bulundurmaktadır (Sayın, 2011).

Bu bağlamda araştırmada Boks Yapan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi, Konumuzun Spor psikolojisi alanında Psikolojik beceri faktörlerinin ve alt boyutlarının Boks sporunu yapan sporcularda performans ve kapasite olarak başarıya olan etkinliğini ortaya konması bakımından literatüre katkı sağlayacağı düşüncesindeyim.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Boks

Boks özel eldiven takan iki sporcunun, önceden belirlenmiş olan süre içerisinde ve kurallara uyarak, karşılıklı olarak yumrukları ile yapmış oldukları faaliyettir. Boks, etrafı ip ile çevrili, minimum 4,90 x 4,90 m. maksimum 6,10 x 6,10 m. olan bir ring içerisinde icra edilen mücadele sporudur. Bilinçli ve programlı olarak uzun süre eğitim almış ve kurallara uygun boks yapan kişiye “boksör” denilmektedir (Varlık, 1982). Boks; tıbbi, psikolojik ve pedagojik yöntemlerle beden geliştirilmesi, ferdi müsabakaya hazırlanılması, bireysel cesareti ve yalnız olarak iş başarabilme kabiliyetini geliştiren nezih bir branştır (Turgut, 1975). Boks, branş olarak dinamik ve statik özellikler ile bağlantılı olarak karmaşık bir duruma sahip olmasının yanı sıra üst düzey kuvvete ihtiyaç duyulan mücadele sporları arasında yerini almıştır (Mitchell vd., 1994).

Boks bir mücadele sporudur, son yirmi yıldır fizyolojik ve fiziksel ihtiyaçlarının belirlenmesi ve boks sporcularının performanslarının geliştirilebilmesi amacıyla çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan çalışmalarda fitnessin öğeleri, vücut kompozisyonu, dolaşım sistemi ve adelenin devamlılığı, adelerin gücü ve dayanıklılığı, hareket genişliği ya da elastikiyet üzerinedir. Sürat, eşgüdüm, kuvvet, denge ve atıklık, tepki zamanı gibi örnekler temel motorik özellikler içinde yer alır. Temelinde mücadele olan spor dallarının çoğunda sürat, güç, oksijenli (aerobik) uygunluk ve tekniğin içinde yer

aldığı nitelikleri mecbur kılar. Genel olarak dövüş sporları, hele hele boks spor dalı yalnızca performans niteliğine sahip değildir. Vücut ağırlığının kilogram başına 1dakika da harcanan maksimum oksijen miktarı (MAXvo2), fizyolojik cevaplar, nabız atım hızı, kandaki laktik asit dehidrojenaz (LDH) düzeyi sporcuların sıkletlerine ve boks müsabakasının rauntlarına göre farklılık gösterir (Slimani ve ark 2017). Yüksek derece gayret gerektiren boks müsabakaları, her raunt da yüksek düzeyde efor gerektiren maçlardandır. Boksörlerde toparlanma durumu tam anlamıyla gerçekleşmez, çünkü boks müsabakalarında rauntlar arasındaki süre azdır. Bu bilgiler doğrultusunda boksörün yeterli ve doğru şekilde yapılan antrenmanlarla ve boks maçında ihtiyaç duyulan enerji kaynaklarının bilinmesinin zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Bu durum da bu ölçümlerin bilimsel olarak doğru şekilde elde edilmesini gerektirmektedir (Chaabène ve ark 2015). Boksta, yüksek anaerobik eşik ve aerobik kapasite başarı için çok önemlidir. Boksörlerin branşlarının yeteneklerine sahip olmaları için fiziksel ve metabolik gereksinimlerini bilimsel kaynaklardan karşılanması gerekmektedir (Tatlıcı, 2017). Aynı zamanda bu branş, yüksek performans, dinamik ve statik özelliklerden oluşan karmaşık bir yapısı olan, güç ve çaba gerektiren mücadele dallarından biridir (Özdil, 2016). Boks, vücut hareketi, ayak hareketi ve üst vücut hareketinin birleştirilmesiyle oluşturulan bir dövüş sporudur. Egzersiz için yapılacağı gibi tam temaslı bir dövüş sporu olarak kullanılabilir (Soykurt, 2017).

Bir mücadele sporu olan boksun, fiziksel ve fizyolojik gereksinimin bilinmesi ve boks sporcularının performansının geliştirilmesi için içinde bulunduğumuz son 20 senedir çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalar fitnessin bileşenleri, kardiyovasküler sistemin devamlılığı, kas kuvveti, kas devamlılığı ve dayanıklılığı, esnekliği veya hareket genişliği ve vücut kompozisyonu üzerinedir. Temel motorik becerilerin içinde, çeviklik, hız, koordinasyon, tepki süresi, güç ve denge vardır. Mücadele sporlarının çoğu, güç, aerobik uygunluk, kuvvet, hız ve tekniğin içinde bulunduğu özellikleri mecbur kılar. Genelde dövüş sporları ve özellikle boks sporu sadece performans özelliğine hâkim değildir. Fizyolojik cevaplar, nabız atım hızı ve vücut ağırlığının kilogramı başına 1dk'da tüketilen oksijen miktarı (MAXvo2), kandaki laktat değeri

sporcuların sıkletlerine ve boks maçının rauntlarına göre değişkenlik gösterir (Slimani ve ark 2017). Boks maçları, yüksek düzeyde gayret sarf edilen müsabakalardır. Her raundunda yüksek düzeyde efor gerektiren bu maçlarda, rauntlar arası sürenin az olmasından kaynaklı olarak boksörlerde tam bir toparlanma durumu gerçekleşmez. Bu bilgiler ışığında bir boksörün doğru ve yeterli şekilde yapılan antrenmanlar ve boks maçında gerekli olan enerji kaynaklarının bilinmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu durum da bu ölçümlerin bilimsel olarak doğru şekilde elde edilmesini gerektirmektedir (Chaabène ve ark 2015). Boksta, yüksek anaerobik eşik ve aerobik kapasitenin başarı için çok önemlidir. Boksörlerin branşlarının yeteneklerine sahip olmaları için fiziksel ve metabolik gereksinimlerini bilimsel kaynaklardan karşılanması gerekmektedir (Tatlıcı, 2017). Aynı zamanda bu branş, yüksek performans, dinamik ve statik özelliklerden oluşan karmaşık bir yapısı olan, güç ve çaba gerektiren mücadele dallarından biridir (Özdil, 2016). Boks, vücut hareketi, ayak hareketi ve üst vücut hareketinin birleştirilmesiyle oluşturulan bir dövüş sporudur. Egzersiz için yapılacağı gibi tam temaslı bir dövüş sporu olarak kullanılabilir (Soykurt, 2017).

2.1.1. Boks sporunda antrenman aşamaları

Boks sporuna başlayan sporcu için en elzem öncelik tecrübe ve yaşa bakılmaksızın genel olarak vücudunun formda olmasını sağlamaktır. Bu doğrultuda, süratı ve koordinasyonu artırmak da öteki elzem konulardandır. Sürat ve koordinasyona yönelik çeşitli egzersizler yapılmalıdır. Özellikle genç boksörlerde dayanıklılığı artırmak sebebiyle ağırlık kaldırma gibi antrenmanlarına başvurulmamalıdır. Bu tarzda ki antrenman şekilleri fiziksel gelişimlerini engelleyebilir. Antrenmanlar planlanırken sistemli planlamalar yapılmalı, kolay olandan zor olana doğru gidilerek, pek çok teknik araç-gereçler kullanılmalıdır. Boks yapan sporcuların yapmış oldukları faaliyet görevleri fazla akıl karıştırıcı düzeyde karmaşık olursa, sporcuların istekleri dağılır, odaklanmaları da bir hayli zorlaşır. Yapılan Antrenmanların Basamakları; sporcunun yaşına, antrenmanın sürelerine, sporcunun formuna ve gelişim özelliklerine, teknik koordinasyon becerisine göre belirli basamaklara ayrılmalıdır. Bu Basamaklar;

1. Giriş basamağı

2. Temel basamağı
3. Uzmanlaşma basamağı
4. Yüksek performans basamağı olarak sıraya konulmaktadır (TBF, 2018) .

1. Giriş Basamağı:

Giriş basamağında boks yapan sporcunun çeşitli teknik-taktik ve fiziksel antrenmanlar yapmasına olanak sağlayarak beceriler edinmesi sağlanmalıdır. Doğru olan bir vücut postürü (boksta gard alma) edinmesi sağlanmalıdır. Sporcunun duruş pozisyonu orantılı olmalıdır. Oksijen ile (aerobik) kapasitesinin artırılması da bir giriş basamağıdır. Bu basamakta boks yapan sporcunun çabukluğunu artırmak, koordinasyon esnekliği, denge sağlama becerisi, karşı refleks geliştirme ve bunu natürel hareketlerle geliştirmek için de çeşitli antrenmanlar, egzersizler yapılmalıdır.

Giriş Basamağı Uygulaması: Boksun temel tekniklerinin başlangıç basamağında koşma, fırlatma, sıçrama gibi antrenman egzersizleri yaptırılmalıdır. Farklı türden antrenmanlarda kullanılan ağırlık ekipmanlarının yanı sıra sporcunun kendi vücut kitlesindeki ağırlıktan faydalanılarak dayanıklılık antrenmanları yaptırılmalıdır. Antrenman yaptığı eşyile, yumruk türlerinin çeşitlendirilmesi, düz yumruk türüne ağırlık verilmesi gerekmektedir. Burdaki amaç eğlence, tecrübe elde etme, moral veya motivasyon sağlama, sebep ne olursa olsun farklı boks aktivitelerine yer vermek fayda sağlayacaktır. Boks sporuna ilgi ve isteği artırabilecek farklı türde egzersiz türleri üretmek gerekmektedir. Futsal (salon futbolu), futbol, tenis, badminton vb. farklı türdeki spor branşlarına da kurallarını esneterek ,basite indirip antreman yaparken yer verilmelidir.

3. Temel Basamağı:

Çeşitli türden veya öznel olarak geliştirilmiş antrenman türlerinden yararlanılarak egzersiz seviyesini artırmak, boks yapan sporcunun antrenman kapasitesini yükseltmek, oksijenli (aerobik) kapasitesini artırmak, koordinasyon çevikliğini geliştirmek, motivasyon sağlama, sebat, hırs, konsantrasyon ve doğru yöntemle antrenman

çalışmaları yapmak bu basamakta temel bir amaçtır. Bununla birlikte iyi bir savunma içinde kişisel teknikler geliştirilmesi de gerekmektedir.

Temel Basamak Uygulaması: Zıplama, koşma, atlama, esneme ve benzeri fitness egzersizleri uygulamak, koordinasyon egzersizi yapmak, dayanıklılık ve güç elde etmek için takım sporlarına (futbol, voleybol vb.) katılmak, farklı mevsim sezonlarında yürüyüş egzersizi yapmak, uzun mesafe koşuları ve yürüyüş antrenmanları yapmak, kabiliyetini artırmak adına bireysel müsabakalara çıkmak, kendi vücut kitle ağırlığından veya antrenman eşinin vücut ağırlığından faydalanmak, öznel bir boks antrenman tekniği geliştirmek.

3.Uzmanlaşma Basamağı:

Güç, kuvvet, sürat ve dayanıklılığı yükseltmek, koordinasyonu artırmak, teknik- taktik gelişim sürecini hızlandırmak, psikolojik gelişimi hızlandırmak, yarışmalarda yöntem, taktik ve strateji kazandırmak bu basamağın amaçlarındandır.

Uzmanlaşma Basamağı Uygulaması: Özel ve genel dayanıklılık egzersizleri yapmak, darbe yastığı (lapa) ile kişisel boks egzersizleri yapma, sürat, çeviklik ve koordinasyon antrenmanları yapmak, antrenmanlarda kullanılan ağırlık aletiyle dayanıklılık antrenmanı yapma, farklı türdeki rakiplerle müsabaka yapmak, boks kum torbası ile egzersiz yapma, fitness yapmak, yoğun egzersiz yapma şiddet artırıp azaltma; bitkin düşünceye kadar yapılmamalıdır.

4. Yüksek Performans Basamağı:

Bu performans basamağında boks sporcusunun boksla ilgili bilgi, tecrübe ve yeterliliğini sağlamak. Sporcunun risk alabilmesini sağlamak, antrenmalarda, müsabaka anında ,müsabaka öncesinde ve sonrasında sporcunun kendi kontrolünü kaybetmeden yoğun stresle başa çıkabilmesini sağlama da önemli hedeflerdendir.

Yüksek Performans Basamağının Uygulaması: Bu aşamada boks yapan sporcunun fizyolojik gelişimine önem verme, kişisel potansiyeli doğrultusunda bireyin gereksinim duyduğu antrenman ve kas egzersizlerine devam etmesini sağlamak. Boks yapan sporcunun yeterince istirahat edip etmediğini gözlemlemek. Artan tempolarla

egzersiz yapılmasına önem vermek. Başarı odağında, kazanma güdüsüyle teknik-taknik yapmak (TBF, 2018).

3.1.1. Boks tarihi

Uluslararası Boks Derneği'ne göre, boks sporunun ortaya çıkmasının ilk ispatı Antik Mısır ülkesinde yaklaşık MÖ 3000'e dayanmakta, boks sporu tahmini olarak Etiyopya'da MÖ 6000 gibi erken bir tarihte ortaya çıktığı ileri sürülmüştür (Swaddling, 1999). Boks sporunda, ilk amatör müsabaka 1860 yılında yapılmış ve Amatör Boks Derneği 1880 yılında Londra'da ortaya çıkmıştır (Attwood, 2006). Ayakta iken yumrukla dövüşmekten oluşan boks sporu, ayakların, dirseklerin ya da dizlerin vuruş için kullanılmasına izin veren Muay-Thai, Savate, Fransız boks, Kickboks gibi diğer dövüş sporlarının stilleriyle karıştırılmamalıdır. Amatör Uluslararası Boks Derneği (AIBA), amatör boksun resmi dünya organizasyonunu temsil etmekte ve 196 ulusal federasyonu bulunmaktadır (Attwood, 2006).

AIBA' da en iyi bilinen organizasyon, Olimpiyat Oyunları ve Dünya şampiyonasıdır. Boks, ilk kez 1904'te St. Louis'de Olimpiyat Oyunlarına dahil edilmiş ve 1920'den beri boks kesintisiz olarak Olimpiyat Oyunlarında varlığını sürdürmektedir. Amatör olarak yapılan boks sporunun, rakiple tam temaslı bir dövüşündeki hedefi , rakibine karşılıklı olarak düzgün, doğru ve temiz bir yumruk atabilmeyi başarmaktır (Guidetti, 2002).

3.1.2. Boks sporunda teknik ve puanlama sistemi

Sporda ortaya konan kurallar, temelini oluşturmaktadır (Varlık,1987: 185). Müsbakalarda spor branşarında kurallar olmak zorundadır. Hücum ve müdafaa temelli olan temas spor dalları yönünden bakıldığında, sebeplerinin daha iyi farkına varabiliriz. Kuralların, sıkı, kati ve net olarak uygulamaya konmasında törel bir kapsam alır (Sevim, 1997: 272).

Boks sporunda iki bireyin özel eldivenler giyerek birtakım kurallar doğrultusunda yumruk yumruğa dövüşmeleri esasını temel alan bir spor dalıdır. Boks dövüşme, hücum, müdafaa ya da karşılıklı olarak birer mücadele sporu olarak bilinir (Savaş,1998: 76- 78). Bu şekilde tanımlanan boks sporunun kurallarının ise çıkış aşaması 1700'lü yıllara

dayanmaktadır. 1743 yılında boks kaidelerini kapsayan ilk kitap Jack Broughton tarafından yayımlanmıştır. Boks ringlerinde bu kaideler 1838'e kadar ufak değişimlerle tatbik edilmiştir. Jack Broughton boks sporunun babası olarak kabul edilmiş, ilk spor salonunu kurarak talebeler yetiştirmeye başlamıştır. Boks müsabakarında kullanılan koruyucu kafa kaskını ve boks eldivenlerini ilk kez meydana çıkarmıştır. Boks müsabakalarını denetim altında tutmak amacıyla 1814 senesinde resmi olarak ilk kez tarihe geçen "London Prize Ring" adında Amerika tarafında da kabul gören, bir boks kulübü kurmuştur. 1839 senesinde İngiltere Şampiyonası ilk kez bu kaideleri "Champions von England" James Deaf'in Williams Bendigo ile yaptığı müsabakasında esnasında uygulamıştır (Yıldız, 2002: 297). Boks müsabakasında dövüş, raunt zili çaldığı anda başlar. Rakip sporcular karşılıklı olarak birbirlerine vurmaya başlar, sporcunun puan toplayabilmesi için rakip sporcunun vücut vuruş alanları (bel altı vurulmamalıdır) içerisindeki bir alana vurması gerekir. Boks eldiveniyle ve temiz bir şekilde vuruş yapılmalıdır (www.biglook.com/olympics/ Bktarihce, 2006). Bu şekilde oluşan kurallar doğrultusunda ringlerde kategori boy,kilo şeklinde müsabakalar yapıldığı görülmektedir.

Havlu atma

Boks müsabakası sırasında sporculardan herhangi biri yaralanmışsa ya da müsabakaya devam edemeyecek durumda ise yara alan sporcunun takımı tarafından ring alanına havlu atılır. Ardından müsabakayı yöneten hakem tarafından müsabaka sonlandırılır. Dövüşün sona ermesi neticesinde diğer sporcu dövüşü kazanmış olur.

Fauller

Boks yapan sporcunun (boksör) faul olarak değerlendirilebilecek davranışı varsa bir ikaz alır. Faulün içeriğine göre diskalifiye de edilebilir. Genel olarak bir faul yalnızca bir ikazla neticelenirken; boksörün 3 defa art arda faul yapması durumunda müsabakadan diskalifiye edilir. Çoğunlukla müsabakalarda karşılaşılan fauller; eldiven olmadan rakibe vurma, kafanın arka tarafına vurma, rakip sporcunun kafasını ringdeki iplere sıkıştırma, sporcunun boynuna vurma veya dirsek atma, rakibe belin altında bir seviyede

vurmak, boks eldivenlerinin iç kısmıyla vuraktır. Hakemin sporcuya ayrıl demesine rağmen sporcunun rakipten uzaklaşmaması, hakeme küfür etmesi, hakemin müsabakayı durdurma anında rakip sporcuya vurması da diğer faullere örnektir (www.biglook.com/olympics/BKkurallar 2006).

Yaş Kategorisi ve Rauntlar

Karşılıklı mücadele verilen boks branşında büyük bir fiziki zarar verilmemesi adına kilolarına göre boks yapan sporcular 3 guruba ayrılmıştır. Ayrıca sporcuların boks eldiveni giymeleri de zaruri hale gelmiştir. Her raunt 3 dakikadır ve rauntların arasında 1 dakikalık dinlenme süreleri verilmiştir. Dövüş sırasında ringte yere düşmelerde en fazla bekleme süresine on saniye olarak tahmin edilmektedir. Boks sporunun tüm dünyada yayılarak itimat kazanması, bu kuralların kabul edilmesinden sonra olmuştur (www.ajansspor.com, 2006).

Raunt başladığında rakip oyuncuya vuruş yapabileceği yerler, sporcunun gövdesi ve yüzüdür. Müsabakada 5 kişilik bir jüri üyesi bulunur, bu üyeler müsabakayı seyreder ve yapılan vuruşlardan puan kazanılıp kazanılmaması hususundaki kararları belirlerler. Jüri üyelerinin üçü de aynı düşüncede olmadığı takdirde puan alınmaz.Yapılacak olan puanlamalar elektronik bir ortamda yapılır ve tüm jüri üyelerinin önünde boks yapan sporcular için ayrı ayrı 2 adet düğme bulunmaktadır; sporcuya puan vermek isteyen jüri üyesi olursa önlerinde bulunan düğmelerden, puan verilmek istenen sporcuya ait olan düğmeye basarlar. Alınan her puan sporcunun hanesine yazılarak müsabaka bitiminde en fazla puanı toplayan boksör, kazanan olarak jüri üyeleri tarafından ilan edilir. Buna rağmen bir sonuç elde edilemeze, sporculardan kim daha iyi savunma yapmışsa o boksör galip olarak ilan edilir (www.biglook.com/olympics/ Bktarihce, 2006). Yapılan boks sporunda verilen mücadeleler ve yapılan müsabakalar adil olması yönünde yaş kategorileri şeklinde ayrılmıştır. Art arda üç defa uyarı alması durumunda boksör diskalifiye edilir. Öteki boksör kazanan olarak ilan edilir. Müsabakada 1. Raunt anında bir boksörün gözünden yaralanması durumunda hakem müsabakayı durdurur ve diğer sporcuya galip gelir. Boksörün gözünden yara alması durumu ikinci ya da üçüncü rauntlarda

gerçekleşirse galip gelecek boksörü jüri üyeleri belirlemektedir. Her boksör müsabaka öncesinde ve sonrasında el sıkışmaktadır..

Boks yapan sporcuların olimpiyat yarışlarına katılması durumunda en fazla otuz dört en az on yedi yaşlarında olması gerekmektedir. Sporcuların sakal bırakmaları ya da bıyıklarının üst dudaklarını geçmeleri yasaktır. Doktorlar rauntlar başlamadan önce boks yapan sporcuların dövüşüp dövüşmeyecek durumda olduklarını bildirmek durumundadırlar. Müsabaka süresince 3 doktor ring alanın yanında bulunurlar ve risk teşkil edebilecek bir durum tespit etmeleri halinde müsabakayı durdurabilirler. Boks yapılan ring alanın uzunluğu ve genişliği 6.1 metredir. Ring alanındaki ipler birlerine paralel olarak dört taraftan da toplam dört ip şeklinde bulunur. En aşağıda bulunan ip 40,66 santimetre yerden yukarıda bulunur. Öteki iplerin 30,48 cm aralığı bulunur (www.biglook.com/ olympics/BKkurallar,2006).

3.2. Spor Psikolojisi

Psikoloji, bireylerin davranışları ve bellek süreçlerinin bilim açısından değerlendirilmesi, bireylerin tavırlarının altında yatan esas nedenlerin ortaya çıkarılmasıyla ilgilenen bilimsel emek olarak ifade edilir (Cüceloğlu, 2009). Psikoloji birey ve hayvan tavırlarını konu alan bilim olarak bazı kaynaklarda tanımlanmıştır. Psikoloji, kişiyi kendi bedensel ve psiko-sosyolojik boyutları bağlamında her önüyle incelemektedir. Psikoloji, bilimin bir dalı olarak kendinin ve değerlendirmenin teması olan bireyleri daha kolay anlama amacıyla inceleme alanını genişletip temalaştırmaktadır. Bu sebeple bireylerin kendini ve karşılaşmış olduğu fizyo-psikolojik çevresi ve sosyo-dijital çevresi içerisinde temalara bölerek araştırılmaktadır. Bu bağlamda bireyleri yorumlayan psikoloji, bireyin irfan, kıymet, norm tutumlarını farklı guruplar içinde ele almaktadır. Gurupların ayrı olması, guruplar arasında kesin ayrılan sınırların olmasından değil, kavranılmasını kolay seviyeye indirmek amacındır. Öteki yandan bu tanımlar, iç içe karışmış, birbirlerine yakın bir parça bütünü oluşturan tanımlardır (Baş ve Dilmaç, 2015). Bireylerin yaşamlarına yön veren birçok psikolojik faktör bulunmaktadır. Psikoloji biliminden bu faktörlerin anlaşılabilmesi hususunda yararlanılmaktadır. Bireylerin genel psikolojik durumları, kendilerinin cemiyet

içerisinde bir profil oluşturmalarında ve görünüşlerinin şekillendirilmesinde bir yönlendirme etkisi sağlamaktadır. Toplumda inanmak, insanların iletişimde fazla ön planda tutularak dikkate değer bir faktör olarak önümüze çıkmaktadır. Bireylerin sağlıklı bir içsel iletişim kurmaları ve bunu sürdürebilmelerinde fazla tesirli olduğu kanaatine varılmıştır. İnsanoğlunun yaradılışında inanma güdüsü bulunur. Bireyler doğdukları andan itibaren her daim inanma ihtiyacı hissetmişlerdir (Çam ve Avcı, 2020, s. 259). “Psikolojik açıdan inanma duygusu, insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Sürekli olarak bu inanma duygu durumu devam eder” (Çam ve Çelik, 2021, s. 119; Çam ve Çılgınoğlu, 2020a, s. 343). Toplumdaki bireylerin yaşamlarında elzem bir pozisyonda yerini alan inanç duygusu, bireylerin psikolojilerini etki altına alarak insanların kişisel düşünce ve hislerine elzem seviyede biçim kazandırdığı düşünülmektedir.

Yukarıdaki psikoloji tanım ve açıklamalara bakıldığında psikolojinin spor psikolojisi ile bütünleştiği ve kişilik üzerinde etkinleştiği sonucuna varılabilir bu bağlamda, spor psikolojisi sporcuların düşünce ve davranışlarını sebep-sonuç kurallarına bağlı kalarak tüm detaylarıyla inceleyen ve birtakım zihinsel tekniklerle (güdüleme, dikkat, yoğunlaşma ve zihinde canlandırma, amaç belirleme, stresle mücadele ve gevşeme, pozitif düşünme ve konuşma, hiddet kontrolü, performans rutinleri, özgüven, iletişim, sakatlık ile mücadele, bireysel ve takım misyon belirleme antrenörlerin ve sporcuların performansını yükseltmeye çalışan bir bilim dalıdır (Koruç,1998).

2. Spor Psikolojisinin Özellikleri

Spor psikolojisi bir bilim dalıdır. Spor psikolojisi müsabakaya katılan sporcuların, davranışlarıyla beraber antrenmanı dinç kalmak amacıyla ve boş zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteleri, rekreasyonel etkinlik çalışmalarını da kapsar.Aynı zamanda meslek anlamına gelen spor psikolojisi, hem uygulamalı hem de kurumsaldır (İkizler ve Can,1997).

3.2.1. Spor psikolojisinin performansa etkileri

Ortaya çıkan sakatlanma ve yaralanma durumunda iyileşme sürecinin hızının en az seviyeye düşmesini sağlar.

Bireylerin yaptığı sporlarda kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda ki alanları seçmeleri konusunda yardımcı eder.

Oluşan yeni durumlar, karşılaşılabilecek farklı sorunlar karşısında başa çıkabilmeye yardımcı olur.

Yeni oyun planları, teknik-taktikleri ve özgün planlar geliştirir (İkizler ve Can,1997).

Yüksek performans için ihtiyaç duyulan motivasyonun düzeyini artırır.

Konsantrasyonun geliştirilmesinde katkı sağlar.

Sporcuların öz güvenlerinin yükseltilmesine katkı sağlar.

Takımın uyumu ve iletişiminin daha iyi olmasına katkı sağlar.

3.2.2. Spor psikolojisinin faydaları

Kendine güveni yeterince olmayan, kaygı ile yarışmalara hazırlanan sporcularda kendine olan güveni yükseltir.

Odaklanabilme yeteneğini sağlar. Odaklanma sorunu yaşayan dikkati dağılan sporcunun, dikkat yeteneğini kısa sürede toparlayabilme yeteneğini artırır.

Bireyin güdüsünü artırır, uzun süreli devamlılığını sağlar.

Müسابakalarda sakatlık yaşayan sporcunun, iyileşmesini ve geri dönüşünü hızlandırır.

Sporcunun, iletişim becerilerini artırır.

Pozitif fikirler edinmesine yardımcı olur.

Sporcunun, kaygılarıyla mücadele edebilmesinde ihtiyaç duyduğu yeteneğin kazandırılmasında yardımcı olur.

Hiddet halinde kontrolü sağlar.

Antrenör, teknik direktör ve sporcuların güncel taktik ve teknikler geliştirerek, uygulamasına yardımcı olur.

Hakiki-gerçek amaçlar belirlenmesinde ve bu amaçlara ulaşabilmek adına ihtiyaç duyulan becerilerin kazandırılmasında yardımcı olur.

Yapılan yanlışlar ve engeller karşısında yılmamayı sağlar (Anshell,2011)

2.1. Sporcularda Psikolojik Beceri

Sporcularda yetenekler, beceriler, kalıtsal unsular, çevresel unsular, gelişimde etkili olanların başında gelir. Kalıtsal unsular geçmişten günümüze insanlar aracılığıyla bizlere aktarılmıştır. Bu yetenekler insanlar için bahsedilmiştir. İnsan yeteneğini doğuştan alır. Geçmişten günümüze kadar gelen unsular tekrar edilmediği sürece zayıflamaya mahkûmdur. Bu unsurların gelişimi medya aracılığıyla ya da çevredeki unsurlara bağlıdır. Geçmişten günümüze kadar çalışmalarını sürdüren bilim adamları, insan yeteneklerinin tek olmadığını ve bu yeteneklerin insandan insana değişiklik gösterdiğini söylemiştir. Yetenekler insandaki spor gelişiminde farklılık gösterir. Sporcularda olan çoğu yetenek performansı daha ileri seviyeye çıkmak için yardımcı niteliğindedir. Sporcular yeteneklerden yanı sıra verimli, etkili bir çalışma düzeni kurmalı ve zayıf kaldığı hareketleri eksiksiz çalışmalıdır (Erhan ve Ark 2015). Hareketlerin bölümlerinin bilinçli ve öğrenilmiş bir şekilde yapılması özellikle müsabaka koşullarında istenilen hız ve akıcılıkla yapıldığı takdirde beceriye dönüşürler. Sık sık tekrar yapılarak deneyim elde edilmesiyle kazanılan sportif hareketler sportif becerilerdir. Sportif beceri ve yetenekler kalıcılık için beceriye, psikolojik yeteneğe gereksinim duymaktadır. Psikolojik beceriler sporcuların yeteneklerini ortaya çıkaran bir kavramdır. Bu kavramlara baktığımızda, motive edici konuşma, aşamalı gevşeme, otojenik antrenman, kendisiyle konuşma, düşünce özgürlüğü, hedefini bilme ve zihinde canlandırması önemlidir. Bu durumlardan elde edilen gelişimin üst düzeye çıkarılması psikolojik becerilerin edinilmesiyle mümkündür. Sportif verimde etkili olan psikolojik beceri ülkemizde tam değerlendirilmediği görülmektedir. Psikolojik becerilerin farklı tanımları da mevcuttur (Erhan ve Ark 2015).

Özgüven: Bireylerin kendi değeri konusunda öznel bir değerlendirme yapması ve bireyin kendi özelliklerinin ne boyutta negatif veya pozitif olduğuna dair değerlendirmesidir (Vealey 1986). Stres: Can sıkıcı veya güçlük çıkaran bir olay karşısında bireyin hissetmiş olduğu duygusal ve fiziksel gerilim durumudur (Selye 1993). Hedef belirleme: Yönlendirme ve motivasyonu içeren hedefin ve amacın belirlenmesi durumudur (Burton 1993). Mücadele planı: Yarışmaya hazırlıkta önceden yapılan eylem, düşünce ve duygulardır (Orlick ve Partington 1998). Zihinde canlandırma: Zihninizde yaşıyormuş gibi hayal etmektir (Murphy- Jowdy,1992). Rahatlama: Kişi üzerinde baskı yaratan durumların yok olması üzerine kişinin daha huzurlu bir ruh seviyesine geçiş yapması (Williams ve Harris 1998). Odaklanma: Bireylerin birtakım işlerle yoğun olmasında zihin, bu yoğunluğunu bozabilecek her türlü dış uyaranlara karşı kendisini kapatır. Oluşan bu duruma “konsantrasyon” veya “odaklanma” denir.

Sporla ilgilenen bireyler yarışma, antrenman gibi faaliyetlerde dış ve iç uyarının etkisinde kalırlar. Bu uyarılar bireyleri verimli veya verimsiz olarak etkileyebilirler. Sporcular kendilerini etkileyen uyarılardan başa çıkamazlarsa başarısızlık ve performans kaybı kaçınılmaz olur (Williams 2006, Burtonand ve Raedeke 2008). Sporla ilgilenen bireylerin konsantrasyonları yüksekse dikkat seviyeleri de doğru orantılı olarak yüksek olur (Weingberg 2003, Williams 2006, Vernon 2009). Yarışma ve antrenmanlarda hata seviyelerinin düşürülmesi dikkat seviyesinin üst düzeyde olmasına bağlıdır (Weinberg 2003, Williams 2006, Vernon 2009). Fiziki ve zihni yoran antrenmanların performansı da konsantrasyon seviyesine bağlıdır (Beauchamp, Bray ve Albinson 2002, Acevedo ve Kkekakis 2006, Cox 2007, Beşiktaş 2012). Sporcularda konsantrasyon seviyesinin yüksek olması dikkat seviyesiyle alakalıdır (Beşiktaş 2012). Sporcuların performans değerlerini arttırmak bu çalışmaların amacını ortaya koyar. Sporcuların beceri ve yeteneklerinin gelişimini sağlamak için beceriye, yeteneğe ihtiyaç vardır. Psikolojik beceri sporcunun yetenek seviyesini ve başarısını tetikleyen bir kavramdır (Erhan ve Ark 2015).

Elde edilen bilgiler neticesinde psikolojik becerinin mücadele ve spordaki aktivitelerin başarısında payının büyük olduğunu söylenir. Bu sebeple psikolojik beceriler alt boyutlarıyla ve tüm özellikleriyle incelenmelidir (Erhan ve ark 2015).

3.2.3. Psikolojik becerilerin alt boyutları

Sporla ilgilenen bireylerin gerçekleşmesini istediklerinde hissettikleri duygunun yüksek olması ve başarı unsurları ayrıntılı bir biçimde incelenirken, sporcu kesimde psikolojik özelliklerin yanı sıra fiziksel özelliklerinde etkili olduğu düşüncesi rağbet görmektedir (Malina ve ark 2007). Sporcularda başarıda etkili olan, motivasyonun ve yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayan psikolojik becerilerdir. Kademeli bir şekilde rahatlama, kaygı duyma, güdüleyici konuşma, otojenik antrenman, endişe, düşünce yön değişikliği şeklindeki unsurlar zihinde psikolojik beceriler olarak yer bulmaktadır. Psikolojik beceriler motivasyon ve üst seviye performansın birleşimlerini sağlamaktadır. Psikolojik beceri, sporda verimi artırmak için tüm ülkelerde kullanılmış olsa da ülkemizde yeteri kadar kendine yer bulamamaktadır. Psikolojik beceri sporcuların yarışma ve antrenman öncesi hazır olmasını sağlamaktadır. Sporcuların karşılaştığı bazı durumlarda çözüm yolu üretmesine etkili olur.

Psikolojik becerinin amacı sporla ilgilenen bireylerin hedeflerine ulaşabilmesi, kendini güçlü görmesi, kendine inanması, istediklerini elde etmesi, bireyin her anlamda başarılı ve kazanabilecek duruma gelmesinde yardımcı olmasıdır. İçsel koçluk diye adlandırılan çalışma insanların zihinlerde yer bularak bütünleştirici amacı gütmektedir. Sporla ilgilenen bireylerin duygu, düşünce, yeterlilik ve yalnızlık duygularını olumlu dönüşler yapabilmesinde içsel koçluk büyük rol oynamaktadır (Brewer 2009, Biçer 1998).

Psikolojik Beceri Alt Boyutlarını Kısaca Tanımları

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği: Sporcuların motivasyon düşüklüğünde motivasyonu geri kazanabilmesi için hatalarından kurtulup kurtulamayacağını, sakinleşip sakinleşemeyeceğini ölçer.

Öğrenmeye Açık Olabilme: Spor yapmakla uğraşan kişilerin öğrenme niteliklerini eleştirisel bir biçimde kabullenip kabullenmediğini ölçer.

Konsantrasyon: Sporcuların dikkat dağınıklığını, müsabaka ve antrenman sırasında beklenmedik bir durumla karşılaşsa bile müsabaka ve antrenmanına devam edip etmediğini ölçer.

Güven ve Başarı Motivasyonu: Antrenmanlar ve yarışmalar sırasında kişinin olumlu ve güven duygusuyla güdülenip güdülenmemesini ölçer.

Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık: Sporcunun özel performans hedeflerini göz önünde bulundurarak bu yönde çalışma yapıp yapmadığını ölçer.

Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme: Sporcuyu baskıya maruz bırakırken performansının hangi seviyede olup olmadığını ölçer.

Endişelerden Kurtulmak: Yanlış yaparım düşüncesine kapılan sporcunun, üzerindeki baskıyı ölçer.

3.2.4. Psikolojik beceri antrenmanı

Antrenman yapan sporcuların, başarı seviyeleri ve performansları, kalıtsal yapı, sistemli ve planlı egzersizlerin yanı sıra, zihinsel süreçler ve duyguların denetimine bağlıdır. Sporcular antrenman dönemlerinde çok iyi hazırlık yaparsalar bile bekledikleri gibi iyi bir yarışma dönemi geçiremeyebilirler. Zihinsel süreçleri kontrol altına alamama verilen çabanın boşa gitmesine neden olabilir. Yarışma anında sporcuların gerçekte olmadığından daha olumsuz bir performans ortaya koymaları çok sık karşılaşılabilecek bir durum değildir. Performansları artırabilmek için sporcular ve antrenörler daha fazla egzersiz yapma yönelimindedirler. İnsanın doğası gereği dorudan, duygu ve düşünceleri kontrol altında tutamaz. Bu durumun yanı sıra yüksek bir seviyede bedenini kontrol altında tutabilir. İnsanın negatif yöndeki duygu ve düşüncelerinin, bedeni üzerindeki gerilimini kontrol altında tutmak, bu sefer de bedenin, pozitif yönde duygu ve düşüncelere neden olmasına olanak sağlayabilir (Nobel 2015).

Psikolojik antrenmanlar sporcuları; yarışmada karşı karşıya gelebileceği güç durumlara hazırlaması, kendi kendine pozitif konuşmalar yapması, güven duygusunun ortaya çıkarılması, yüksek lisansın geliştirilmesi, hedef odaklı bir zihin becerisi

geliştirebilmelerine yardımcı olabilecek bir bilgi geliştirdi. Becerilerin uygulanabilmesi için sebat sahibi ve ısrarcı olunmalıdır. Yetişkin bireylerin ileri bir seviyede performansa erişebilmeleri, antrenman yapan sporculara psikolojik beceri antrenmanları öğrenmeleri hususunda fayda sağlamaktadır (Morpa 1997).

3.2.5. Psikolojik beceriler hipotezi

Spor psikologlarınca, sporcularda faydalı sonuçların alınmasındaki en önemli etken beceri düzeyidir. Zihinde yapılan ve canlandırılan bazı antrenmanlar sporcularda gelişim özelliğini tetiklemektedir (Weinbergand ve Gould 2015). Zihinde yapılan antrenmanlar sporcularda özgüven eksikliğini, kaygı ve endişeyi ortadan kaldırmakta etkilidir. Zihindeki canlandırma teknikleri, psikolojik bir müdahale tekniği olarak bilinmektedir (Weinbergand ve Gould 2003). Psikolojik Beceri Hipotezi sporcuların karşılaştıkları durumlar karşısında plan oluşturmada yardımcı niteliğindedir. Sporla ilgilenen bireylerin psikolojik becerileri kalite ve stratejilerle doğru orantılıdır. Psikolojik beceriler konsantrasyonu ve motivasyonu en üst seviyeye çıkarmasında önemli kriterdir (Williams 2006, Burtonand ve Raedeke 2008, Reeve 2009).

3.2.6. Psiko-mental analiz

Sporcunun performansını arttırmak amacıyla kullanılan yöntemlerden birisi olan zihinsel antrenmana olan ilgi giderek artmaktadır. Bu çerçevede, zihinsel antrenman, sporcunun performansına olumlu katkıda bulunması ve fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulamaya dâhil edilmesi açısından son zamanlarda en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır. Optimal ve üstün bir performansa ulaşmak ise sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesine ve amaca uygun bir biçimde belirli düzeye yükseltilmesine bağlı olmaktadır. Zihinsel antrenman da bir sporcunun yıllık antrenman programı içerisinde öğrenip uygulaması gereken kavramlar arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda son yıllarda spor psikologlarının performans yükseltmede oynadıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır (Konter, 2005: 19).

Bazı antrenörler, teknik direktörler ve sporcular spor psikolojisi uygulamalarına şüpheyle bakmışlar ve kendi otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, özellikle çeşitli olimpik ve dünya

şampiyonalarında. dereceye. girenlerin. spor. psikolojisinden. aldıkları. yardımları. açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili şüphelerin giderek azalmasına yol açmıştır. Spor psikolojisi alanında çıkan sayısız araştırmalar, kitaplar, dergiler, düzenlenen seminerler, kongreler ve gerek takım sporlarında gerekse bireysel sporlarda uygulanan çeşitli spor psikolojisi çalışmaları bu alana olan gereksinimi yeterince ortaya koymaktadır. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır.

3.3. Sportif Performans Tanımı

Sportif performans, antrenman bilimcileri tarafından spordaki eylem ve adımların sonuçların genel olarak nitelendirilmesi biçiminde ifade edilmektedir. Bunun yanında dış ve iç koşulların ve olanakların etkisi ile elde edilen bireysel ya da takımsal eylemin yaptığı çaba (süre) olarak nitelendirilmektedir. Bu biçimde spor literatüründe motor performans, takım sporlarında ya da bireysel olarak istemleri ve arzuları dile getirirken şampiyon ve üstün sporcularda ortaya konulan sonuçların sn., kg. olarak değerlendirilmiştir. Sportif performans, bir sportif görevin başarılması için en iyi olanaklarla ortaya konulan motorsal ve psiko-motorik yetenekler olarak tanımlanabilir. Çoğu kez başarı ile atletik performans bir biri ile karıştırılmakta ve çok kişiler başarıyı performans olarak kullanmaktadırlar. Oysa performans başarıyı gerçekleştirebilmek için ortaya konulan çaba, uğraştır. Bir araç olarak kullanılmaktadır. Sportif performans kişilerin kalıtımsal özelliklerine ve bu özelliklerin geliştirilmesi için gerekli antrenman yöntemlerinin uygulanış biçimlerine göre farklılık gösterdiği gibi, başarıyı gerçekleştirme isteklerine ve psikolojik faktörlerin de uygun olmasına bağlıdır. Performans, psikolojik açıdan daha çok motivasyon ve başarı gereksinimleri ile ilgilidir. Yukarıda verdiğimiz örnekte de sporcularda başarıya ulaşmak veya başarıdan kaçma güdüsü, kaygılanma vardır. Önemli olan bu güdünün olumlu yönde yönlendirilmesi ve istenilen düzeyde motor performansın, başarının, ürünün ortaya konulması için gerekli olanakların hazırlanmasıdır. İyi bir sportif performans durumuna erişebilme, uzun

vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olur. İyi bir kondisyon, sağlanmıştır, teknik ve ön taktik, kendine güvenen bir kişinin formda olduğunu belirleyen temel faktörlerdir. Sportif performans ne kadar uzun zaman içinde sağlam olarak gerçekleştirilirse o kadar uzun zaman muhafaza edilir (Öztabağ, 1973: 15).

3.3.1. Sportif performansın boyutları

Sporcuların her zaman etkileyici ve merak uyandırıcı performansları vardır. Peki sporcuların göstermiş oldukları bu performanslarının temelinde bulunan ve başarılı olmalarına sebep olan şeyin boyutları neler olabilir? Sporcuları öteki insanlardan daha güçlü, hızlı, çevik ya da başarılı olmasına neden olan şey ne olabilir? Yüzme sporunda Mark Spitz, halter dalında Cep Herkülü (Naim Süleymanoğlu), futbol dalında Pele ve diğer sporcuları ötekilerden daha üstün kılan, onlara yüksek performans sağlayan, onları evrende en iyi olarak yapan şey ne olabilirdi. Sporcuların birbirleri arasındaki farklılıkları sporcuları orta, iyi ya da iyi olmayan seviye diye kategorilendiren etkenler neler? Bu faktörler iki ana başlık altında toplanmıştır;

Psikolojik boyutlar ve Beceri boyutu. Bu iki boyut bireylerin başarılarını oluşturan, birbirini tamamlayan boyutlardır.

3.3.2. Performansın psikolojik boyutları

Kişilerin başarıları; içinde yaşadıkları toplumda saygı duyulup sevimleri, kültürel ve ekonomik durumlarını istedikleri düzey ve seviyeye ulaştırmaları birtakım isteklerin oluşmasıyla mümkündür. Kişilerde olan başarıya ihtiyacı, başarılı olma ya da olamama durumunun öteki bireyler tarafından değerlendirilmesi, bireyin en üst seviyeye erişebilme yönelimi olarak düşünülebilir. Kişiler şayet belirledikleri bir spor branşında başarı elde etme isteği duyuyorsalar, ortaya çıkan motivasyon ve istekleriyle başarılı olmak amacıyla oldukça fazla çaba sarfetmeye başlarlar. Bu çaba sonucunda en iyiye erişebilmeye çalışacaklardır. Başarılı olmada yeterince isteme güdüsü 2 farklı değişkene önem vermektedir. Her türlü durumda ortaya çıkabilen nispeten sabit bir başarı güdüsü. Başarı beklentisi ve bu başarının ödül değeri.

3.3.3.Performansın beceri boyutu

Daha az bir enerji kullanımıyla kişinin daha yükek oranda iş yapabilme imkanına sahip olması beceridir. Beceri gerektiren işlerin, hareketlerin ilgi çekici tuhaf yönleri, zarif ve hızlı hareketlerin, tasarruflu bir şekilde yapılmasıdır. Farklı kas guruplarının aralarındaki uyumun sağlanabilmesi ve santral sinir sistemi kasının entegre bir şekilde çalışması sportif duyarlılığa bağlı bir şekilde olur. Devinim uygulamalarında doğru ve anlık karar verme şansı, bu şekilde yapılan çalışmalarla mümkündür. Mesela bir futbol müsabakası, hentbol ya da basketbol müsabakalarında yarışan sporcunun doğru ya da anlık bir karar vermesi, süreç anında müsabaka durumunu değerlendirebilmesi, müsabakanın sonucunu düşünerek bu doğrultuda sonucu etkileme yönünde davranış geliştirmesi, beceri performansının gerekliliğidir. Bu tür durumlar bireylerin performanslarını olumlu açıdan etkileyebilen faktörlerdir. Çoğunlukla genetik bir özellik olmayan beceri, yaşantı sürecinde kazanılıp geliştirilebilir. Belirli bir hedef doğrultusunda seçili spor dalına yönelik ilerleyen süreçlerde egzersiz çalışmaları yapılması, istenilen performans seviyesine ulaşabilmesi adına ihtiyaç duyulan becerinin seviyesi en üst seviyelere ulaştırılabilir. Kişilerin performanlarını sergilemede, yüksek beceriyi kısıtlandıran bazı etmenler yer almaktadır. Bazı genetik olan özellikler geliştirilemez olsa da bazıları geliştirilebilir. Bu durumda sporcuda geliştirilebilir bir durumda olan spor dalına yönelik çalışmalar kişileri başarıya ulaştırabilir.

3.3.4. Sportif performansa etki eden faktörler

Sportif performansın kompleks bünyesinin sebep-sonuç ilişkisine tesir eden unsurların sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler, performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilir ve oluşum kaynaklarına göre içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılırlar.

3.3.4.1. İçsel faktörler

İnsanoğlunun doğumundan itibaren var olan, kısmen genetik olarak aktarılan, süreç içerisinde ufak değişimlerle ayrılabilen ve dış faktörler tarafından etki altına alınabilmesi nerdeyse az olan ya da etkisi hiç olmayan faktörlerdir. Fizyolojik yapı, kalıtımsal özellikler, akıl, vücudun hareket etmesine olanak sağlayan lokomotor sistmem, yaş,

vegetatif sinir sistemi, yapım-yıkım sistemi, cinsiyet, endokrin sistemi, dolaşım sistemi, alerji, enerji mekanizmaları, sinir-kas ileti süratı, psikolojik dengeleme, organ yapılarının durumu gibi örneklendirilen tüm faktörler içsel faktörlerin temelini oluşturur. Örnekleri daha fazla açıklayıp çeşitlendirerek uzatmak olanaklıdır. Bahsedilen içsel faktörler de subjektifliğin dışına çıkılması güç olduğundan bireyin performansına ne düzeyde etkisi olduğunun hesaplanabilesi veya farklı açılardan değişimlerini tahmin edebilmek neredeyse mümkün değildir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004: 269).

3.3.4.2. Dışsal faktörler

Doğrudan olmayan yollarla (dolaylı) sportif başarıyı etkileyen unsurlardır. Başlıkta da belirtildiği üzere dışsal yani dışarıdan etki eden faktörlerdir. Bu faktörlerde bireyin kendi iç yapısından herhangi bir etkilenmenin söz konusu olmadığı dış müdahale ile bireyin fiziki ve ruhsal durumlarının sportif başarısına etki etmesidir. İçsel faktörlere göre daha fazla etkisi olan dışsal faktörlere tesirimiz daha yüksektir. Bahsedilen faktörlerden pek çoğuna uygun koşullar altında müdahale ederek geliştirmek ve dönüştürmek olanaklıdır. Bu nedenle sportif başarıyı yükseltmek hedefiyle dışsal faktörlere pozitif müdahaleler yapmak kolay olur hem de faal sonuçlar ortaya çıkacaktır. Bu faktörlere örnek olarak; farklı iklim sezonları, arkadaşlıklar, evebeyin ve akrabalar, ekonomik ve sosyal etkenler, araç-gereçler, beslenme, yaralanma-sakatlanma durumları, uyarıcı ilaçlar (doping), sözel olarak yapılan negatif yorumlar, cinsellik, boş vakitleri değerlendirme yöntemleri, aferin denilmesi, takdir etme, ergojenik destek, izleyici, saat farkı, örnek bir kişilik yaratma, egzersiz teknikleri, uyku düzeni, istirahat etme, elastikiyet, çalıştırıcı, ısınma egzersizleri, antrenmanın nicel-nitel durumu başlıca örneklerdendir. Üst seviye bir başarı performansı elde etmek sebebiyle aerobik (oksijenli) ve anaerobik (oksijensiz) enerji üretimi ve seçili spor dalına özgü psikolojik etmenler ve teknik potansiyellerin aynı zaman da faal olması gerekmektedir. Bu etmenlerden herhangi birisinde ki noksanlık üst seviye bir performans oluşumuna engel olur. Sporcunun rakibine göre taktik-teknik ve fiziki boyutlarda hazır durumda olmasına rağmen psikolojik boyutta hazır değilse, sporcunun rakibine üstünlük gösterememesi mümkündür (Morris, 2000: 716).

3.4. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri

Bireylerin kuvvet ve mertebesini oluşturan, randımanını artıran sebeplerin temelinde kalıtsal etmenler, çevresel etmenler, erbablık ve kapasite bulunmakla birlikte, insının yaratılışından gelen nesilden nesile tesiri altına alan ve değişmeyen niteliklerden oluşmaktadır (Konter, 2005: 18). Değişmeyen bu boyutlar, bireylerde var olan becerilerin, insanoğlunun yaratılışı itibarıyla ortaya çıkan ve değişmeyen öğeleri olarak yer alır. Yetenekler, nesilden nesile aktararak kullanıldığı zaman, ilerleme kullanılmaması durumunda ise yok olmakla karşı karşıya gelebilir. Bu nedenle de sosyal ortam yeteneklerden yararlanabilmeye de ilişkilidir. Bireylerin ilgi duydukları odak noktalarına göre yetenek ve becerileri ayrışabilir, kişilerde mevcut bulunan kapasite ve performansı ileri düzeye taşıyabilecek beceriler bulunmaktadır. Ancak bireylerin başarılı olmalarını üst seviyelere taşıyan kapasite değil de kalıtsal olarak gelen yeteneğini kullanabilmedir. Deneme egzersizleriyle sporcunun noksan davranışlarını tespit edip zihninde yerleştirmesi, uygun zamanda doğru bir şekilde kullanabilmesine sportif beceri denilir. Yetenek ve becerilerin daha da iyi olabilmesi amacıyla kalıcılık, süreklilik elde etmek için ise psikolojik beceriye ihtiyaç duyulur. Psikolojik beceri, güdülenmeyi yükselten yeteneklerin vuku bulmasına neden olan ve kişilerin performanslarını artıran bir faktör olduğundan; hedef koyma, motive edici konuşmalar, otojenik egzersizler, basamaklı gevşeme teknikleri, panik, stres, kendi kendine konuşmak, düşüncenin değiştirilmesi ve benzeri faktörlerin beraberinde kişinin etkinlik öncesi akılda canlandırma faktörleri bulunmaktadır. Başka bir deyişle zihinsel egzersiz ve beceriler, yarışma öncesinde, yarışma sonrasında veya anında yarışmada bulunan sporcuyu etkisi altına alan algı, güdüleme, anlama, stres şeklindeki öğelerin düzenli bir biçimde idare edildiği sürece antrenman denir. Sportif etkinliklerde bireyin ilgisini çekici dış ya da iç algılamaya yönelik, ortaya konulan çalışmaya odaklanabilme, kapasitesininin devam edebilmesinde önemli bir unsurdur (Burton ve Raedeke, 2008: 22).

Sporcular antrenmalarda veya müsabaka sırasında bir çok dış ve iç odaklanmayı dağıtan faktörlerin tesiri altında kaldıklarından bu faktörler çeşitli zihinsel süzgeçlerden ayırarak kişiyi olumsuz ya da olumlu doğrultuda etkilemektedirler. Fakat sporcu bu

negatif algıları kontrol altında tutmayı beceremezse antrenman ve müsabakadaki performansına negatif bir şekilde yansiyabilir. Ayrıca spor yapan bireylerin müsabaka ve antrenman öncesinde konsantrasyon mertebelerinin üst seviyede bulunması, sporcuların odaklanma seviyelerinin de fazla olduğunu göstermektedir. Buna bağlı olarak odaklanma seviyesinin yüksek oluşu müsabaka ve antrenmanda ortaya çıkabilecek yanlış performansların payını azaltmaktadır.

3.4.1. Hedef belirleme ve mental hazırlık

Güdüleme ve kılavuzluk etme sporda amaçların ortaya konulmasında etkili bir rol üstlenmiştir. Amaçlar ortaya koyma, spor için sık sık karşılaşımıza çıkabilecek bir unsurdur. Yarışmaya katılan her sporcu için çalıştırıcıları, öğretmen ve ebeveynleri bir amaç koymalıdır. Ortaya koyulan çalışmalar farklı her yaş gurubundan sporcunun başarısı performanslarını yükseltmek amacıyla farklı amaçlar belirlediğini göstermektedir. Hedef belirleme ve Mental Hazırlık, daha fazlasını başarma isteği ve hissedilen kaygıları gözetim altında tutmak amacıyla kullanılmaktadır. Amaçlar belirlenirken uzun veya kısa süreli olarak belirlenebilirler. Kısa süreli amaçlar bireyin uzun süreli amaçlarına ulaşabilmesine fayda sağlamaktadır. Rekabet hissi spor için amaçlar belirlemede etkili olmakla beraber bir amaç koyma şekli olarak ortaya çıkabilir. Bu şekilde amaçlar koymanın 2 farklı niteliği bulunur. Bu niteliklerden birincisi amacın, çalışma alanlarında bireysel olmayan kalıplardansa, bireyin kendisinin ya da öteki bireylerin performansının olması, bir diğeri ise amaçların tarafı değiştirebilir yönde olduğundan durağan değil, etkindir;

Sonuç Amaçları: Yapılan müsabakaların sonucuna ilişkin amaçlardır. Genel olarak bireyler arasında kıyaslama içerir. Basketbol müsabakasının kazanılması ya da yarışmayı şampiyonlukla sonlandırma amacı sonuç hedeflerine örnek olarak gösterilebilir,

Performans Amaçları: Yarışmacının öteki sporculardan ayrı bir şekilde bir standardı yakalamak istemesi ya da bir performansın ürününe odaklanması durumudur. Örneğin, bir basketbol sporcusunun müsabakadaki serbest atış yüzdesinin yüzde yetmiş olmasının amaçlanması bir performans hedefidir.

Süreç Amaçları: Performans esnasında gerek duyulan özel hareketlere yoğunlaşılır. Örneğin, bir basketbol sporcusunun potaya şut atışından sonra bileğinin düşmesi ya da farklı bir örnekle, bir voleybol sporcusunun blok yapabilmek amacıyla top yerine smaç yapan sporcuya odaklanması süreç amacına örnek olarak verilebilir.

Çeşitli araştırmalar da davranış değişikliğine tesiri açısından araştırılan bu 3 tip amacın farklı şartlarda çeşitli sonuçlar çıkardığını ortaya koymuştur. Müsabakaların hemen öncesinde sonuç hedeflerinin dikkate alındığı veya bazı özel koşullarda yalnızca bir performans amacına yoğunlaşmanın kaygıyı yükselttiği gözlemlenmiştir. Bunlara ek olarak çeşitli amaçların birlikte kullanımının tek bir tip amaç stratejisine oranla performans bakımından daha verimli olduğu ortaya konmuştur (Carron, 1985: 244).

3.4.2. Zorluklarla baş edebilme yeteneği

Sporcuya Sporcuyla sorun olabilecek faktörler; izleyici, rakip sporcu, spor salonu, saha, farklı iklim sezonları, oyunun kaideleri, araç-gereçler, malzemelerdir. Spor yapan bireylerde sporcuda kaygı ve baskı yaratabilecek etkenler; elastikiyetin azalması, laktik (LDH) artışına bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluk, endişe, sürantrane olmak, aşırı gerilen adeleler, azalan eşgüdüm, öfkeli bir tutum sergileme gibi sebepler sporcuda performansın olumsuz etkilenmesi durumunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu şekilde sporcuda psikolojik olarak baskı ve kaygı yaratan unsurlardan kurtulabilmek amacıyla, adaleleri gevşetebilmek, şimdiki zamana odaklanabilmek, tebessüm etme, pozitif düşünmek, doğru bir şekilde nefes alabilmek, kilit sözcükler kullanma gibi çeşitli davranış kalıplarından destek sağlanabilir. Bu seviyede sporcunun başarabileceğine ve iyi bir gösterebileceğine inanması elzemdir. Tüm bu koşullar sağlanamaz ise sporcunun kendine olan güveni olmazsa, yeterli performans ortaya koyamaz (Doğan, 2005: 36).

3.4.3. Güven ve başarı motivasyonu

Belirlenen başarı hedeflerine erişebilmek amacıyla spor yapan sporcuların karşı karşıya gelebileceği aksilik, aksamalar ve problemlerin üstesinden gelmesi, olumsuz bir performansla karşılaşılmasının ardından hemen toparlanabilmesi, negatif yönlü performansın ardından sergilemiş olduğu hatalı durumlara yoğunlaşabilmesi,

yitirdiğinde kazanma ihtimalinin de her zaman olabileceğine inanma seviyesi, kişinin kendine olan güveni ve başarı motivasyonu şeklinde tanımlanır. Neredeyse tüm müsabakalardaki spor branşlarında, yarışmacılar dakikalar içinde kendilerine olan öz güvenlerini kaybedebilirler. Bu durumda olumlu bir performan elde etmek için en elzem olan şeylerden biri özgüven kavramıdır. Bu kavramı sürekli olarak zihinde tutmak ve davranışımıza engel olan negatif düşüncelerden kaçınarak başarılı bir performan elde etmek olanaklı olabilir (Erhan, 2015: 11).

3.4.4. Konsantrasyon

Konsantrasyon, ilgili etrafta ipuçlarına yoğunlaşmayı sağlama becerisidir. İlgili olmayan ipuçları elenir ya da gereken önem verilmez. Örnek olarak Amerikan futbolundaki bir oyun kurucu, müsabakanın bitmesine 2 dakikadan az bir süre kaldığında szamana, mesafeye ve sahanın pozisyonuna özen gösterir. Ancak oyun kurulduğunda müdafaaya, topu alabilecek sporculara ve becerisini en iyi şekilde göstermeye odaklanır. Dolayısıyla konsantrasyon, dikkatli olma, odaklanma anlamını taşır.

3.4.5. Öğrenmeye açık olabilme

Sporcunun öğrenme isteğinin olup olmaması, tarafına yapılan yapıcı eleştirileri şahsına özelmış gibi algılamadan, hayıflanmadan kabul edip etmediğini ölçtüğü gibi fikirlerine, hislerine ayrıca davranışlarına danışmanlık yapacak programı içermektedir. Öğrenmeye açık olabilme, sporcuların özgüvenlerinin geliştirilmesine ve dikkatin geliştirilmesine yardımcı olur, karşılaşılabilir olan problemler ve karşılaşılan olağan durumlarla başa çıkabilmeye olanak sağlar. Uğraştığımız spor branşlarında kendi yeteneğimiz ve özelliklerimiz doğrultusunda dallar seçmemize yardımcı olur, takım içindeki uyum, beraberlik ve komünikasyonun daha iyi olmasına yardımcı olur. Gerçekleşen sakatlanmalar veya yaralanmalar karşısında kısa sürede toparlanma sağlayarak sürecin en kısa süreye inmesine yardımcı olur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997: 52).

3.4.6. Baskı altında iyi performans gösterebilme

Kişisel olarak önem derecesi yüksek olan durumlarda mümkün olduğunca iyi performans gösterme arzusu, oyuncu üzerinde baskı oluşturup performans düşüşleri yarattığı üşünülmektedir. Bunun nedeni baskının, davranış becerilerimizi düşürüyor

olmasıdır. Brewer (2009), bazı sporcuların baskı altında daha iyi performans gösterdiklerini, stratejilerini daha etkili uyguladıklarını, o sırada oluşan sıkıntılar ve rahatsızlıkları daha iyi tolere ettiklerini, daha yoğun konsantre olduklarını, zorlu spor koşullarında daha yaratıcı çözümler belirlediklerini, kendilerini daha fazla zorladıklarını ve yeni becerileri daha çabuk öğrendiklerini belirtmiştir (Brewer, 2009: 14).

3.4.7. Endişelerden kurtulma

Bir sporcunun hata yaparım kaygısı veya kötü bir performans ortaya koyarım endişesiyle kendi üstünde baskı oluşturduğu durumdur. Yaşanılan baskı ve endişeyi azaltabilmek için kullanılan gevşeme tekniklerinden en fazla tercih edileni, basamaklı bir şekilde nefes alma ve aşamalı bir şekilde adale gevşetme egzersizleridir. Bu yöntemleri uygulayan sporcu gevşemiş bir bedene ve düşünceye sahip olabilir.

3.4.8. Zihinde canlandırma

Zihinde tasvir etme, görselleştirme veya zihinsel hazırlık anlamıyla da bilinir. Duyu organlarımızın (göz, ağız, burun, deri, kulak) hepsi kullanılarak yapacağımız çalışmanın zihninizde provasını yapma anlamına gelir. Bu tekniği kullanırken beş duyu organımızı (göz, ağız, burun, deri, kulak) harekete geçirip, zihninizde oluşturduğumuz resimlerle ve karşılaşabileceğimiz olası durumlara karşı ne tür bir davranış sergileyeceğimiz ana odaklanır ve zihninizde sergilediğimiz performans, bedenimizde neredeyse hiçbir çaba harcamadan sergilemesine imkan sağlar (Tiryaki, Ş. 2000).

3.4.9. Kendi kendine konuşma

Kendi kendine konuşma, ruhsal olarak olumlu, sakin kalmaya ve gerçekçi olmaya yardım eden, odaklanmayı canlı tutan bir metottur. Bütün sporcular kendi kendisiyle konuşurlar. Asıl olan kendi kendimize yapmış olduğumuz bu iç konuşmanın performansımızı pozitif doğrultuda etkilemesini sağlamaktır. Fakat bu kendi kendimize yaptığımız konuşmalar hayatımızın içindeki tepkilerimizin çoğunu (duygu ve davranışımızı) belirler. Buna bağlı olarak performans anında kendimize pozitif ve güdüleyici sözler söylememiz performansımızın pozitif tarafta gelişmesini sağlar (Beck, 2001; Biçer, 2008).

4. MATERYAL VE METOT

4.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışma da yöntem ve gözlemlerin reproducibility (tekrarlanabilirliği) ve sayısal incelemeler aracılığıyla gerçekleştirilen araştırmanın metodu olan quantitative (nicel) araştırma metodu kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışma quantitative (nicel) araştırma yöntemlerinden biri olan tarama metoduyla yapılmıştır. Yapılan tarama incelemeleri “Bir konuya ya da olaya yönelik katılımcıların fikirlerinin ya da tutum, kabiliyet, ilgi-alaka, hüner ve benzeri niteliklerinin belirlendiği genel olarak öteki araştırmalara oranla daha büyük bir örnekleme yapılan incelemeler” biçiminde belirtilebilir (Karasar 2015, s.122).

4.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evreni Türkiye Boks Federasyonu bünyesinde bulunan milli takım sporcularından oluşmaktadır. Örneklem ise kotalama örneklem yöntemi seçilerek Boks Sporunu yapan lisanslı sporcudan meydana gelmiştir.

4.3. Veri Toplama Aracı

4.3.1. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği

Smoll F., Schutz R., Ptacek J. ve Smith R. (1995) tarafından geliştirilen 2015 tarihinde Erhan ve Ark. Tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak sporculara uyarlanan bir ölçme aracı olan bu anket sporcuların psikolojik becerilerini ölçmede kullanılmaktadır. Bu ölçme aracı 28 soru ve 7 alt boyu ve her alt boyut 4 soruyu kapsamaktadır. Anket 4'lü likert tarzında bir ölçme aracıdır. Ölçek “Hemen hemen hiç”, “Bazen”, “Sık sık”, “Hemen hemen her zaman” açıklamalarına göre sıfır ve üç puan arasında puanlanmıştır. Ölçekte yer alan 3, 7, 10, 12, 19 ve 23 numaralı maddeler negatif olup ters olarak numaralandırılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise puanlamalar her bir alt boyut için sıfır ile 12 arasında puanlanmaktadır. Ek olarak bu ölçekte alınan puanların yüksek olması sporcuların psikolojik becerilerinin iyi olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte yer alan yedi alt boyuta ilişkin tanımlamalar ve soru örnekleri aşağıda sunulmaktadır (Smith ve Diğ., 1995'den, Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman 2019).

4.3.1.1. Zorluklarla baş edebilme yeteneği

Bu alt boyut, durum kötüye gittiğinde bir sporcunun sakin, hevesli, pozitif, kontrollü ve hatalarından hızla kurtulup kurtulmayacağını ölçmektedir. Alt boyutun soru örneği, “Müsabakalar sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.”

4.3.1.2. Öğrenmeye açık olabilme

Bir sporcuda öğrenmeye açık olup olmadığını, yapıcı eleştirileri şahsi olarak algılamaksızın üzülmeden kabul edip edemeyeceğini ölçmektedir. Örnek, “Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.”

4.3.1.3. Konsantrasyon

Bu alt boyut sporcunun dikkatinin kolay bir şekilde dağılıp dağılmadığını, ayrıca antrenmanda ve maç esnasında beklenmeyen durumlarda dahi görevine yoğunlaşıp yoğunlaşamadığını ölçmektedir. Örnek, “Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.”

4.3.1.4. Güven ve Başarı Motivasyonu

Maç ya da antrenmanda sporcunun pozitif veya özgüvenli olup olmadığını ölçmektedir. Örnek, “İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.”

4.3.1.5. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık

Sporcunun özel performans hedefleri belirleyerek bu yönde çalışıp çalışmadığını ölçmektedir. Örnek, “Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağım ile ilgili özel hedefler belirlerim.”

4.3.1.6. Baskı altında iyi performans gösterebilme

Bir sporcunun baskı ile karşı karşıya iken daha iyi performans sergileyip sergileyemediğini ölçmektedir. Örnek, “Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.”

4.3.1.7. Endişelerden kurtulmak

Bir atletin hata yapma veya kötü performans sergilerim kaygısıyla kendi üzerinde baskı kurup kuramadığını ölçmektedir. Örnek, “Başarısız olursam, neler olabileceğini zihnimde canlandırır, düşünebilirim” (Smith ve Diğ. 1995’den Akt.; Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman, 2019).

4.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada sınanacak olan hipotezler şu şekildedir:

H1: Psikolojik beceri faktörleri Boks Sporunu yapan sporcuların performansına etkisi var mıdır?

H2: Beceri alt boyutlarının elit sporcuların başarısına katkısı varmıdır?

H3: Beceri Faktörlerinin boks sporunu yapan sporcuların performansı cinsiyet (kadın-erkek) arasında ilişki var mıdır?

H4: Sportif beceri faktörlerinin etkinliği elit sporcular ve amatör boks yapan sporcuların başarıları arasında ilişki var mıdır?

H5: Sportif beceri faktörlerinin etkinliği Sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ile performans stratejileri spor yaptıkları kategoriye göre farklılık göstermekte midir?

H6: Sportif beceri faktörlerinin etkinliği ,Sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ile performans stratejileri millilik derecelerine göre farklılık göstermekte midir?

H7: Sportif beceri faktörlerinin etkinliği Sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ile performans stratejileri arasında ilişki var mıdır?

4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evrenini Türkiye boks federasyonu, örneklemini ise Türkiye’de boksta en başarılı kulüplerinin sporcuları oluşturacak çalışma ile ilgili sonuçlara ait nicel veriler bilgisayar ortamında alınacaktır.

4.6. Araştırmanın Varsayımları

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin real düşünce ve hisslerini uygun bir samimiyet ve içtenlikle, objektif bir şekilde, taraf olmadan cevapladıkları ve çalışmada uygulanan ölçeklerin, önceden yapılmış olan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından ortaya çıkan sonuçların şu anda geçerli olduğu varsayılmıştır.

4.7. Verilerin Analizi

Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken birim sayıları nedeniyle t testi ve Anova testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

5.BULGULAR

Tablo 1. T Testi Sonuçlarına Göre Sporcuların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyeti	Kadın	44	30,1
	Erkek	102	69,9
	Total	146	100,0
Yaşı	16-18	75	51,4
	19-21	30	20,5
	22-24	7	4,8
	25+	34	23,3
	Total	146	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	2	1,4
	Orta öğretim	10	6,8
	Lise	76	52,1
	Üniversite	49	33,6

	Lisans Üstü/YL/Doktora	9	6,2
	Total	146	100,0
Ortalama Gelir Düzeyi Durumu	10000 tl altı	12	8,2
	10001-15000 tl	20	13,7
	15001-20000 tl	24	16,4
	20000+ tl	90	61,6
	Total	146	100,0
Lisanslı Sporcu Olma Durumu	Var	122	83,6
	Yok	24	16,4
	Total	146	100,0
Kaç Yıldır Lisanslı Sporcu Olduğu	1 Yıldan Az	40	27,4
	1-3 Yıl	39	26,7
	4-6 Yıl	24	16,4
	7+ Yıl	43	29,5
	Total	146	100,0
Millilik Sporculuk Durumu	Milli Sporcu	35	24,0
	Milli Sporcu Değil	111	76,0
	Total	146	100,0

Araştırmaya katılanların % 30,1'ü kadın ve % 69,9'si erkektir. Yaşa göre dağılıma bakıldığında; % 51,44'sinin 16-18 yaş grubunda, %20,5'sinin 19-21 yaş grubunda ve % 4,8'ünün 22-24 yaş grubunda, % 23,3'ünün 25+ yaş gurunda olduğu belirlenmiştir. En sık görülen yaş grubu 16-18 yaş grubudur. Eğitim düzeyine göre dağılıma bakıldığında; sporcuların % 1,4'ü ilkökul, % 6,8'i ortaokul, % 52,1'inin lise, % 33,6'sı lisans ve %6,2'i lisansüstü derecesine eğitim görmektedir. Ortalama gelir düzeyi durumuna göre dağılıma bakıldığında %8.2'sini 10000 tl altı, %13,7'si 10001-15000 tl,

%16,4'ü 15001-20000 tl, %61,6'sı 20000 + tl gelire sahip olduğu görülmektedir. Lisanslı sporcu olma durumlarına göre dağılıma bakıldığında %83,6'sı lisanslı sporcu iken %16,4'ünün ise lisanslı sporcu olmadığı görülmektedir. Lisanslı sporcuların kaç yıldır lisanslı olduğu durumuna göre bakıldığında %27,4' ünün 1 yıldan az, %26,7'sinin 1-3 yıl, %16,4'ünün 4-6 yıl, %29,5'inin 7+ yıl lisansa sahip olduğu görülmektedir. Milli sporculuk durumuna göre bakıldığında %24'ünün milli sporcu, %76'sının ise milli sporcu olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyet Açısından T Testi Sonuçları

Değişken	N	X	St. Sapma	t	p
ZBEY					
Kadın	44	2,7273	0,63525	2,092	0,038*
Erkek	102	2,9461	0,55471		
ÖAO					
Kadın	44	3,3636	0,51842	0,585	0,560
Erkek	102	3,4142	0,46204		
KONSA					
Kadın	44	2,7557	0,61590	2,937	0,004*
Erkek	102	3,0319	0,47548		
GBM					
Kadın	44	3,1932	0,53609	1,198	0,004*
Erkek	102	3,2941	0,43431		
HBMH					
Kadın	44	2,9034	0,61996	1,384	0,169
Erkek	102	3,0515	0,58163		
BAİPG					
Kadın	44	2,4830	0,68920	2,660	0,009*
Erkek	102	2,8064	0,66740		
EK					
Kadın	44	2,7386	0,49987	0,841	0,414
Erkek	102	2,8162	0,53576		

***p<0,05**

ZBEY: Zorluklarla Başedebilme Yeteneği, ÖAO: Öğrenmeye Açık Olabilme, KONSA: Konsantrasyon, GBM: Güven Ve Başarı Motivasyonu, HBMH: Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık, BAİPG: Baskı Altında İyi Performans Gosterebilme, EK: Endişelerden Kurtulma

Cinsiyet değişkeni açısından araştırmanın temel değerlerine ait ortalamalarda anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için t testi uygulanmıştır. Tablo 2'e göre cinsiyet açısından ZBEY, KONSA, GBM ve BAİPG anlamlı farklılık

bulunmaktadır. Erkeklerin ZBEY, KONSA, GBM ve BAİPG düzeyleri kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 3. Katılımcıların Günlük Antrenman Saatlerine Ait Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Karşılaştırma		Ortalama Arası Fark	F	-	
ZBEY	1'den az	1-2	-,25375	-	
		3-4	-,69531*	-	
	1-2	5	-,55208	6,428	-
		3-4	-,44156*	-	-
		5	-,29833	-	-
		3-4	5	,14323	-
ÖAO	1'den az	1-2	-,28875*	-	
		3-4	-,39063*	-	
	1-2	5	-,53125*	1,948	-
		3-4	-,10188	-	-
		5	-,24250	-	-
		3-4	5	-,14063	-
KONSA	1'den az	1-2	-,28875	-	
		3-4	-,57031*	-	
	1-2	5	-,78125*	5,079	-
		3-4	-,28156*	-	-
		5	-,49250*	-	-
		3-4	5	-,21094	-
GBP	1'den az	1-2	-,34625*	-	
		3-4	-,42969*	-	
	1-2	5	-,63542*	2,622	-
		3-4	-,08344	-	-
		5	-,28917	-	-
		3-4	5	-,20573	-
HBMH	1'den az	1-2	-,50500*	6,492	
		3-4	-,85156*	-	

		5	-,89583*	
	1-2	3-4	-,34656*	
		5	-,39083	
	3-4	5	-,04427	
		1-2	-,29750	
	1'den az	3-4	-,45313	
		5	-,75000*	
BAİPG				1,803
	1-2	3-4	-,15563	
		5	-,45250	
	3-4	5	-,29688	
		1-2	,04750	
	1'den az	3-4	-,03125	
		5	-,14583	
EK				0,392
	1-2	3-4	-,07875	
		5	-,19333	
	3-4	5	-,11458	

*p<0,05

ZBEY: Zorluklarla Başedebilme Yeteneği, ÖAO: Öğrenmeye Açık Olabilme, KONSA: Konsantrasyon, GBM: Güven Ve Başarı Motivasyonu, HBMH: Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık, BAİPG: Baskı Altında İyi Parformans Gosterebilme, EK: Endişelerden Kurtulma

Tablo 3 çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre günde 3-4 saat antrenman yapanların ZBEY düzeyleri 1'den az ve 1-2 arası yapanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. ÖAO'da ise 1'den az saat antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5 saat yapanlara göre daha azdır. Günde 1'den az saat çalışanların KONSA düzeyi 3-4 ve 5'e göre daha azken 1-2 saat yapanların düzeyide 3-4 ve 5'e göre azdır. GBP'de 1 saatten az antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5'e göre anlamlı olarak daha düşüktür. HBMH düzeylerine bakıldığında 1 saatten az antrenmanın 1-2, 3-4 ve 5'e göre daha az olduğu gözlenmiştir. 1 saatten az antrenman yapanların BAİPG düzeyleri 5 saat yapanlara göre anlamlı olarak düşüktür. EK düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Haftalık Antrenman Düzeylerine Ait Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Karşılaştırma		Ortalama Arası Fark	F	-
ZBEY	1-2	3-4	-,16468	2,291
		5-6	-,23909	
	3-4	7	-,59722*	
		5-6	-,07440	
		7	-,43254*	
		5-6	7	
ÖAO	1-2	3-4	-,00397	0,456
		5-6	,01935	
	3-4	7	,19444	
		5-6	,02331	
		7	,19841	
		5-6	7	
KONSA	1-2	3-4	-,04167	1,786
		5-6	-,14831	
	3-4	7	-,43056*	
		5-6	-,10665	
		7	-,38889*	
		5-6	7	
GBP	1-2	3-4	-,16071	2,495
		5-6	-,17063	
	3-4	7	-,51389*	
		5-6	-,00992	
		7	-,35317*	
		5-6	7	
HBMH	1-2	3-4	-,20833	4,380
		5-6	-,43899*	
	3-4	7	-,65278*	
		5-6	-,23065*	
		7	-,44444*	

	5-6	7	-,21379		
		3-4	-,11310		
	1-2	5-6	-,24950		
BAİPG		7	-,81944*	3,546	-
		5-6	-,13641		-
	3-4	7	-,70635*		-
		5-6	-,56994*		-
		3-4	,02976		
	1-2	5-6	,05704		
EK		7	,31944	0,874	-
		5-6	,02728		-
	3-4	7	,28968		-
		5-6	,26240		-
		3-4	,02976		

*p<0,05

ZBEY: Zorluklarla Başedebilme Yeteneği, ÖAO: Öğrenmeye Açık Olabilme, KONSA: Konsantrasyon, GBM: Güven Ve Başarı Motivasyonu, HBMH: Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık, BAİPG: Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, EK: Endişelerden Kurtulma

Tablo 4 çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre haftada 7 antrenman yapanların ZBEY düzeyleri 1-2 ve 3-4 yapanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. ÖAO'da anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yine haftada 7 antrenman yapanların KONSA düzeyleri hem 1-2 hem de 3-4'e göre daha yüksektir. GBP'de 7 antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5-6'ya göre anlamlı olarak daha yüksektir. HBMH düzeylerine bakıldığında 7 antrenmanın 3-4 ve 1-2 ye göre daha fazla olduğu ayrıca 5-6 antrenman yapanların 3-4 ve 1-2'ye göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. 7 antrenman yapanların BAİPG düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5-6 yapanlara göre anlamlı olarak yüksektir. EK düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Lisans Durumu Açısından T Testi Sonuçları

Değişken	N	X	St. Sapma	t	p
ZBEY					
Var	122	2,8689	0,59545	0,553	0,602
Yok	24	2,9375	0,54797		
ÖAO					
Var	122	3,3770	0,49402	1,251	0,213

Yok	24	3,5104	0,37935		
KONSA					
Var	122	2,9672	0,53585	0,946	0,346
Yok	24	2,8542	0,53118		
GBM					
Var	122	3,2910	0,45609	1,598	0,112
Yok	24	3,1250	0,51075		
HBMH					
Var	122	3,0492	0,60186	2,160	0,037*
Yok	24	2,7917	0,51955		
BAİPG					
Var	122	2,7152	0,69630	0,257	0,805
Yok	24	2,6771	0,65723		
EK					
Var	122	2,7623	0,54531	2,035	0,048*
Yok	24	2,9479	0,37575		

* $p < 0,05$

ZBEY: Zorluklarla Başedebilme Yeteneği, ÖAO: Öğrenmeye Açık Olabilme, KONSA: Konsantrasyon, GBM: Güven Ve Başarı Motvasyonu, HBMH: Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık, BAİPG: Baskı Altında İyi Parformans Gosterebilme, EK: Endişelerden Kurtulma

Lisans değişkeni açısından araştırmanın temel değerlerine ait ortalamalarda anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için t testi uygulanmıştır. Tablo 2'ye göre lisans açısından HBMH ve EK anlamlı farklılık bulunmaktadır. Lisansı olanların HBMH düzeyleri lisansı olmayanlara göre yüksekken lisansı olmayanların EK düzeyleri lisansı olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 6. Millilik Açısından T Testi Sonuçları

Değişken	N	X	St. Sapma	t	p
ZBEY					
Var	35	2,9929	0,56388	1,307	0,193
Yok	111	2,8446	0,59166		
ÖAO					
Var	35	3,3143	0,38512	1,380	0,231
Yok	111	3,4257	0,50294		
KONSA					
Var	35	2,9571	0,51978	0,110	0,914
Yok	111	2,9459	0,54189		
GBM					
Var	35	3,2143	0,49313	0,691	0,475
Yok	111	3,2793	0,46066		
HBMH					
Var	35	3,1429	0,57614	1,588	0,121
Yok	111	2,9640	0,59720		
BAİPG					
Var	35	2,9429	0,57550	2,605	0,021*
Yok	111	2,6351	0,70613		

<i>Yok</i>					
EK					
<i>Var</i>	35	2,7714	0,52988	0,274	0,783
<i>Yok</i>	111	2,7995	0,52529		

*p<0,05

ZBEY: Zorluklarla Başedebilme Yeteneği, ÖAO: Öğrenmeye Açık Olabilme, KONSA: Konsantrasyon, GBM: Güven Ve Başarı Motivasyonu, HBMH: Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık, BAİPG: Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, EK: Endişelerden Kurtulma

Millilik açısından araştırmanın temel değişkenlerine ait ortalamalarda anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını incelemek için yapılan t testlerinin sonuçlarına göre sadece BAİPG alt boyutunda anlamlı farklılıklar mevcuttur. Buna göre milli sporcuların BAİPG düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 7. Alt Boyutlar Arası Analiz

Alt Boyutlar	ZBEY	ÖAO	KONSA	GBM	HBMH	BAİPG	EK
	1	,308**	,619**	,487**	,550**	,480**	,371**
ZBEY		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	146	146	146	146	146	146	146
	,308**	1	,303**	,205*	,225**	,236**	,491**
ÖAO		,000	,000	,013	,006	,004	,000
	146	146	146	146	146	146	146
	,619**	,303**	1	,530**	,414**	,465**	,254**
KONSA		,000	,000	,000	,000	,000	,002
	146	146	146	146	146	146	146
	,487**	,205*	,530**	1	,534**	,483**	,143
GBM		,000	,013	,000	,000	,000	,084
	146	146	146	146	146	146	146
	,550**	,225**	,414**	,534**	1	,425**	,089
HBMH		,000	,006	,000	,000	,000	,287

	146	146	146	146	146	146	146
	,480**	,236**	,465**	,483**	,425**	1	,099
BAİPG	,000	,004	,000	,000	,000		,233
	146	146	146	146	146	146	146
	,371**	,491**	,254**	,143	,089	,099	1
EK	,000	,000	,002	,084	,287	,233	
	146	146	146	146	146	146	146

** : $p > 0.01$

* : $p < 0.05$

ZBEY: Zorluklarla Başedebilme Yeteneği, ÖAO: Öğrenmeye Açık Olabilme, KONSA: Konsantrasyon, GBM: Güven Ve Başarı Motivasyonu, HBMH: Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık, BAİPG: Baskı Altında İyi Parformans Gosterebilme, EK: Endişelerden Kurtulma

Tablo 7'deki veriler incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre; Endişelerden Kurtulma alt boyutu ile Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Baskı Altında İyi Parformans Gösterebilme alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. En yüksek anlamlılık seviyesinin ise, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ile Konsantrasyon alt boyutları arasında olduğu görülmektedir ($p=,619$)

6. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, Boks yapan sporcuların psikolojik becerilerini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada Boks yapan sporcuların psikolojik becerileri stratejilerinin ,analiz sonuçlarına yönelik bulguların yurt içi ve yurt dışı kaynaklar gözetilerek yorumlanması ve tartışılmasına yer verilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, araştırmaya katılanların % 30,1'ü kadın ve % 69,9'si erkektir. Yaşa göre dağılımı bakıldığında; % 51,44'sinin 16-18 yaş grubunda, %20,5'sinin 19-21yaş grubunda ve % 4,8'ünün 22-24 yaş grubunda, % 23,3'ünün 25+ yaş gurunda olduğu belirlenmiştir. En sık görülen yaş grubu 16-18 yaş grubudur. Eğitim düzeyine göre dağılıma bakıldığında; sporcuların % 1,4'ü ilkokul, % 6,8'i ortaokul, % 52,1'inin lise, % 33,6'sı lisans ve %6,2'i lisansüstü derecesine eğitim görmektedir. Ortalama gelir düzeyi durumuna göre dağılıma bakıldığında %8.2'sini 10000 tl altı, %13,7'si 10001-15000 tl, %16,4'ü 15001-20000 tl, %61,6'sı 20000 + tl gelire sahip olduğu görülmektedir. Lisanslı sporcu olma durumlarına göre dağılıma bakıldığında %83,6'sı lisanslı sporcu iken %16,4'ünün ise lisanslı sporcu olmadığı görülmektedir. Lisanslı sporcuların kaç yıldır lisanslı olduğu durumuna göre bakıldığında %27,4' ünün 1 yıldan az, %26,7'sinin 1-3 yıl, %16,4'ünün 4-6 yıl, %29,5'inin 7+ yıl lisansa sahip olduğu görülmektedir. Milli sporculuk durumuna göre bakıldığında %24'ünün milli sporcu, %76'sının ise milli sporcu olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarıyla hem benzer hem de aykırı nitelikte sonuçlar tespit edilmiştir. Güler (2019), Kayak sporcularının psikolojik becerileri üzerine gerçekleştirdiği araştırma sonucunda yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Şahinler (2021), Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında yaş değişkeni ile sporcuların psikolojik değerlendirme puanı ve zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yılmaz (2021), Paralimpiksporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla

başa çıkma becerilerinin araştırıldığı çalışmada sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin alt boyutları ile yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yine alan yazını incelediğimizde Yıldız (2020), Sporcuların psikolojik becerileri üzerine gerçekleştirdiği araştırma sonucunda güven ve başarı motivasyonu alt boyutu 15-17 yaş grubu sporcularının, 21 yaş grubu sporcularından daha yüksek olduğunu, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda ise 15-17 yaş grubu sporcularının, 18- 20 yaş ve 21 yaş ve üzeri sporcularından daha düşük olduğunu saptamıştır. Katılımcıların eğitim durumları değişkenine göre araştırma sonuçları incelendiğinde, Konsantrasyon alt boyut düzeyleri açısından eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Lisans ve üzeri mezun olanların konsantrasyon düzeyleri lise mezunu olanlara göre anlamlı derecede düşüktür. Yıldız (2020), Tekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur sonucu elde etmiştir. Sporcuların psikolojik becerileri ile alakalı tecrübe değişkeni bağlamında literatürü incelediğimiz zaman Güner, Bektaş ve Kural (2018), Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi isimli çalışmalarında sporda deneyim süresi değişkeni ve özgüven, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklılara rastlamışlardır.

Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından düzeylerini yansıtan t testi sonuçlarına göre, Cinsiyet değişkeni açısından araştırmanın temel değerlerine ait ortalamalarda anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için t testi uygulanmıştır. Cinsiyet açısından ZBEY, KONSA, GBM ve BAİPG anlamlı farklılık bulunmaktadır. Erkeklerin ZBEY, KONSA, GBM ve BAİPG düzeyleri kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Güvendi (2020), Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi isimli çalışmasında cinsiyet değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt

boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptamazken , Güven ve başarı motivasyonu ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yılmaz (2021), Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin araştırıldığı çalışmasında , Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerinin cinsiyet değişkenine göre hedef belirleme ve mental hazırlık boyutunda kadın sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit etmişken, endişelerden kurtulma boyutunda ise erkek sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Diğer alt boyutlar (zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme) ile gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yine alan yazın incelendiğinde Sivrikaya ve Ozan (2020), Tarafından futbolcuların psikolojik becerilerinin belirlenmesine yönelik yapılan araştırma sonucunda, endişelerden kurtulma boyutunda erkek sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu araştırma bulgularından farklı biçimde Yıldız ve Erhan (2019), Sporcuların psikolojik becerilerini belirlemek üzere yaptıkları araştırmada kadın ve erkek sporcular arasında fark olmadığını ortaya koymuştur.

Sporcuların lisans durumu değişkeni açısından düzeylerini yansıtan t testi sonuçlarına göre Lisans değişkeni açısından araştırmanın temel değerlerine ait ortalamalarda anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için t testi uygulanmıştır. Tablo 2'ye göre lisans açısından HBMH ve EK anlamlı farklılık bulunmaktadır. Lisanslı olanların HBMH düzeyleri lisanslı olmayanlara göre yüksekken lisanslı olmayanların EK düzeyleri lisanslı olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Sporcuların millilik açısından düzeylerini yansıtan t testi sonuçlarına göre Millilik açısından araştırmanın temel değişkenlerine ait ortalamalarda anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını incelemek için yapılan t testlerinin sonuçlarına göre sadece BAİPG alt boyutunda anlamlı farklılıklar mevcuttur. Buna göre milli sporcuların BAİPG düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir.

Sporcuların haftalık antrenmanlarını karşılaştıran anova sonuçlarına göre haftada 7 antrenman yapanların ZBEY düzeyleri 1-2 ve 3-4 yapanlara göre anlamlı olarak daha

yüksektir. ÖAO'da anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yine haftada 7 antrenman yapanların KONSA düzeyleri hem 1-2 hem de 3-4'e göre daha yüksektir. GBP'de 7 antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5-6'ya göre anlamlı olarak daha yüksektir. HBMH düzeylerine bakıldığında 7 antrenmanın 3-4 ve 1-2 ye göre daha fazla olduğu ayrıca 5-6 antrenman yapanların 3-4 ve 1-2'ye göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. 7 antrenman yapanların BAİPG düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5-6 yapanlara göre anlamlı olarak yüksektir. EK düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Şahinler (2021), Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında cinsiyet değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilmek, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterme ve endişelerden kurtulma durumları arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık durumlarında bir farka rastlanmamıştır. Çağlar (2021), Çalışmasında ikinci alt boyut olan konsantrasyon ile haftalık çalışma süresi arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Anlamlı farklılık haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcuları ile haftalık 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcuları arasındadır sonucuna varmıştır.

Sporcuların günlük antrenmanlarını karşılaştıran anova çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre günde 3-4 saat antrenman yapanların ZBEY düzeyleri 1'den az ve 1-2 arası yapanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. ÖAO'da ise 1'den az saat antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5 saat yapanlara göre daha azdır. Günde 1'den az saat çalışanların KONSA düzeyi 3-4 ve 5'e göre daha azken 1-2 saat yapanların düzeyide 3-4 ve 5'e göre azdır. GBP'de 1 saatten az antrenman yapanların düzeyleri 1-2, 3-4 ve 5'e göre anlamlı olarak daha düşüktür. HBMH düzeylerine bakıldığında 1 saatten az antrenmanın 1-2, 3-4 ve 5'e göre daha az olduğu gözlenmiştir. 1 saatten az antrenman yapanların BAİPG düzeyleri 5 saat yapanlara göre anlamlı olarak düşüktür. EK düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

7. ÖNERİLER

Boks yapan sporcularla ilgili psikolojik çalışmalar kısıtlı olduğundan dolayı, bu konuda literatüre bilimsel bir fayda sağlamak için ve alanda yapılacak diğer çalışmalara altyapı oluşturabilmek çalışmalara ağırlık vermek gerekir,

- Sadece boks sporlarıyla uğraşan sporcularla sınırlı kalan bu çalışma farklı branşlara da uygulanarak çeşitlendirilebilir.
- Çalışmamızda kullandığımız araştırma yöntem ve metodları çeşitlendirilerek kapsamlı bir şekilde tekrar uygulanabilir.
- Boks sporunu yapan milli takım sporcularının Psikolojik beceri boyutları ile diğer spor branşını yapan sporcuların ,psikolojik becerileri üzerine detaylı bir karşılaştırma yapılabilir.
- Bu çalışmadan yola çıkılarak sporcuların psikolojik antrenman ve yarışma performansını maksimum düzeye çıkarılabilecek etkinlikler planlanabilir
- Sporcuları motive edebilecek organizasyonlar planlanabilir.

KAYNAKÇA

Aldemir Y., Biçer T., Kale E. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45.

Altıntaş A., Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.

Anshell MH. Sport Psychology: From Theory to Practice Characteristics of Successful Athletes, 5th Edition. UK, Pearson. Middle Tennessee State University, 2011.

Attwood A. History of amateur boxing. In: Jako P, editor. Doctors at Ringside. Hungary: AIBA publication; 2006. pp. 17–25.

Bayraktar, B. Ve Kurtoğlu, M. (2004). Sporda Performans Ve Performans Artırma Yöntemleri, İstanbul: Beta Basım Yayım.

Beck, S. J. (2001). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. Ankara: TPD Yayınları.

Biçer, T. D. (2008). Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Biçer, T. D. (2008). Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Brewer B. W. Handbook of sports medicine and science spot psychology, Blackwell Publishing, 2009: 1-6.

Brewer, B.W. (2009). Handbook Of Sports Medicine And Science, Sport Psychology, John Wiley and Sons, Chichester.

Burke, L. M., & Cox, G. R. (2009). Nutrition in combat sports. Combat sports medicine, 1-20.

Burton, D. Ve Raedeke, T.D. (2008). Sport Psychology For Coaches, Human Kinetics.

Burton, D. Ve Raedeke, T.D. (2008). Sport Psychology For Coaches, Human Kinetics.

Chaabène H, Tabben M, Mkaouer B, Franchini E, Negra Y, Hammami M, ... & Hachana Y, 2015. Amateur boxing: physical and physiological attributes. Sports medicine, 45(3), 337-352.

Chaabène H, Tabben M, Mkaouer B, Franchini E, Negra Y, Hammami M, ... & Hachana Y, 2015. Amateur boxing: physical and physiological attributes. Sports medicine, 45(3), 337-352.

Chaabène H, Tabben M, Mkaouer B, Franchini E, Negra Y, Hammami M, ... & Hachana Y, 2015. Amateur boxing: physical and physiological attributes. Sports medicine, 45(3), 337-352.

Civan A., Özdemir İ., Taş İ., Çelik A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1), 83-87.

Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi, 18. Baskı, 2009.

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

Erhan S., Bedir D., Güler M., Ağduman F. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Atatürk Üni. Fizik Eğitimi Spor Bilimleri J. 2015. 59-71.

Erhan, Y.D. (2015). Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi, Doctoral Dissertation.

FIS. (2018). The International Ski Competition Rules (ICR), International Ski Federation.

Guidetti, L., Musulin, A., & Baldari, C. (2002). Physiological factors in Middleweight Boxing Performance. *J Sports Med Phys Fitness*, 42(3), 309-14

Güler, A. (2015). Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi.

Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.

Güvendi, Y. (2020). Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi (Master'sthesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

<http://www.ajansspor.com/boks/index.asp?kat=icerik&blm=dtarih&bolum=D%C3%B9nya'da%20Boks%2003.04.2006>

<http://www.biglook.com/olympics/BKkurallar.html> 13.06.2006

İkizler, C. Ve Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi, İstanbul: Alfa Basımevi.

İkizler, Can, Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997.

İkizler, Can, Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997.

Konter, E. (2005). Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 17-24.

Konter, E. (2005). Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 17-24.

Koruç, Z. Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 1998, 10: 76-92.

Mitchell, H., Willams, L., & Reter, B. C. (1994). Clasification of Sports Medicine and Science in Sports and Exercise. American College of Sports Medicine and the American College of Cardiolgy.

Morpa Spor Ansiklopedisi, (1997). İstanbul Morpa Kùltür Yayınları Ltd. Şti., 214-217.

Morris, T. (2000). Psychological Characteristics and Talent İdentification İn Soccer, Journal Sports Siciences, 18, 715-726.

Murphy SM, Mart'in KA. TheUse of imagery in sport. In: Horn TS (ed). Advances in Sport Psychology, 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2002:405-439.

Özdil, G. (2016). Boksörlerde kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet ve anaerobik güce etkisi (Tez No. 440495) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Öztabağ, L. (1973). Spor Psikolojisi, Ankara: M.E.B Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Yayınları.

Quinn, A. (1994). Knockout Training Tips. United States Profession Tennis Registry USA.

Savaş, İ., (1998),Spor Genel Kùltürü, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, s:76- 78

Sayın, M. (2011). Hareket ve Beceri Öğretimi, Spor Yayın Evi ve Kitap Evi, Ankara. 7-57

Sevim, Y.,(1997), Antrenman Bilgisi, Tutibay Ltd.Şirketi, Ankara, ,s:272

Sivrikaya, M. H. ve Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(1), 1-12.

Slimani M, Chaabène H, Davis P, Franchini E, Cheour F, Chamari K, 2017. Performance Aspects and Physiological Responses in Male Amateur Boxing

Competitions: A Brief Review. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(4), 1132-1141.

Slimani M, Chaabène H, Davis P, Franchini E, Cheour F, Chamari K, 2017. Performance Aspects and Physiological Responses in Male Amateur Boxing Competitions: A Brief Review. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(4), 1132-1141.

Soykurt, M. (2017). Boksörlerde esneklik ve dengenin direkt yumruk kinematığı ile ilişkisi (Tez No. 478913) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Swaddling, J. (1999). The ancient Olympic games. University of Texas Press.

Şahinler, Y. Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 8-18.

Tanaka, S.,&Gould, D. (2015). Psychological skills usa geamong Japanese rugby players. International Journal of Sportand Exercise Psychology, 13(4), 309-319.

Tanaka, S.,&Gould, D. (2015). Psychological skills usa geamong Japanese rugby players. International Journal of Sportand Exercise Psychology, 13(4), 309-319.

Tatlıcı, A. (2017). Elit boksörlerde akut besinsel nitrat takviyesinin anaerobik güç üzerine etkisi (Tez No. 478968) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Taylor, MK, Gould, D. ve Rolo, C. (2008). ABD Olimpiyatçılarının uygulama ve yarışmadaki performans stratejileri. Yüksek Yetenek Çalışmaları , 19 (1), 19-36.

Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s.59- 60.

Turgut, H. A. (1975). Türkiye’de Boks Eğitiminin Dünü Bugünü ve Yarını, Ankara.

Türkiye Boks Federasyonu (TBF (<http://www.turkboks.gov.tr/dunya-boks-tarihi.aspx>), (Erişim 02.07.2018).

Türkiye Boks Federasyonu (TBF (<http://www.turkboks.gov.tr/dunya-boks-tarihi.aspx>), (Erişim 02.07.2018).

Varlık, Satılmış (1987), Ring ve Ustaları, Öztek Matbaacılık, Ankara, s:185

Varlik, S. (1982). Fundamentals of boxing. Ankara: Öztek Pressing, 21-27.

Yetim A.A., (2006). Sosyoloji ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, 130-138, İstanbul.

Yıldız, D. (2002). Çağlar Boyu Türklerde Spor, İstanbul: Telebasım, 297

Yıldız, H. (2020). Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek lisans tezi)

Yıldız, M. E. ve Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 1(2), 23-31.

Yılmaz, G. (2021). Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi (Doktora Tezi)

Zorba, E., Ziyagil, M. A., & Erdemli, D. (1999). Türk ve Rus Boks Milli Takımlarının Bazı Fizyolojik Kapasite ve Antropometrik Yapılarının Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1),17-28.

EKLER

ANKET FORMU

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu anket Boks sporcuların müsabaka ya da antrenman esnasında karşılaştıkları psikolojik durumlar karşısında psikolojik becerilerini ne ölçüde kullanıp kullanmadığını elde edebilmek amacıyla düzenlenmiştir. Siz sporcuların aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği yanıtlar, çalışmanın başarısı açısından oldukça önemlidir. Vereceğiniz yanıtlar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlginiz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

1.Cinsiyetiniz: ()Kadın ()Erkek

2.Yaşınız:

3.Eğitim Düzeyiniz (okuduğunuz veya mezun olduğunuz): ()İlköğretim ()Ortaöğretim ()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü/ Doktora

4.Ailenizin ortalama aylık geliri:10000 TL ve altı () 10001-15000TL () 15001-20000 TL () 20000 +TL ve üzer

5.Lisans Durumunuz: ()Var ()Yok

6.Kaç Yıldır Lisanslı Sporcusunuz: () yok ()1 yıldan az ()1-3 yıl ()4-6 yıl ()7 ve üzeri yıl

7.Millik Durumunuz : () Milli ()Milli değil

8.Spor Branşınıza Başlama Yaşınız:

19.Haftalık Yaptığınız Antrenman Sayısı : ()1 veya 2 gün ()3 veya 4 gün ()5 veya 6 gün ()7 gün

10.Günlük Antrenman Süreniz: ()1 saatten az ()1-2 saat ()3-4 saat ()5 ve üzeri saat

SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık bazlarda yaptıklarına (yapacaklarına) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım.				
3. Direktör yada antrenör yaptığım hatayı nasıl düzeltereğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmem.				
5. Bir şeyler ne kadar kötü giderse gitsin, yarışma boyunca pozitif ve ilgili kalırım.				
6. Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni biraz endişelendirir.				
8. Amaçlarıma (hedeflerime) nasıl ulaşacağım hakkında birçok plan yapmaya çalışırım.				
9. İyi oynarsam kendime güvenirim.				
10. Antrenör yada direktör beni eleştirdiği zaman yardım istemek yerine kendimi üzgün hissederim.				
11. Birini dinlerken yada izlerken araya giren dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek benim için kolaydır.				
12. Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde çok baskı oluşturur.				
13. Her alıştırmaya için kendi amaçlarımı belirlerim.				
14. Ben, antrenmana ya da sert oynamaya zorlanmam, % 100'ümü veririm.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir yada bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim.				
17. Bir şeyler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol ve bu benim işim derim.				
18. Oyun boyunca ne kadar çok zorlama olursa, o kadar çok hoşlanırım.				
19. Yarışırken hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkarım (endişe duyarım).				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Kendimi çok gergin hissettiğimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.				
22. Bana göre zorlayıcı durumlar (olaylar) sevebileceğim şeyler yol açar.				
23. Başarısız olursam, neler olacağımı zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				

24. Bir şeylerin benim için nasıl olacağına bakmadan duygusal kontrolümü koruyabilirim.				
25. Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.				
26. Amaçlarıma ulaşmadan başarısız olursam, bu beni daha fazla denemeye iter.				
27. Yeteneklerimi antrenörlerden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.				
28. Zorlama olduğunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

Alt Boyutlar ve Maddeleri:

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	:5, 17, 21, 24
Öğrenmeye Açık Olabilme	:3*, 10*, 15, 27
Konsantrasyon	:4, 11, 16, 25
Güven ve Başarı Motivasyonu	:2, 9, 14, 26
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	:1, 8, 13, 20
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	:6, 18, 22, 28
Endişelerden Kurtulma	:7*, 12*, 19*, 23*

* Ölçeğin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir.

