



**T.C.**

**TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS**

**ELİT KADIN VE ERKEK VOLEYBOLCULARIN  
PSİKOLOJİK BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Derya AKBAY**

**Prof. Dr. Abdullah CANIKLI**

**TOKAT- 2023**

## KABUL VE ONAY

### ELİT KADIN VE ERKEK VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: ..... / ..... / .....

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Başkan : ..... .....

Üye : ..... .....

Üye : ..... .....

Üye : ..... .....

Üye : ..... .....

Bu tez, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun ...../...../..... tarih ve ..... sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü: .....

Mühür  
İmza

## ETİK BEYANI

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Abdullah CANIKLI danışmanlığında hazırlamış olduğum “Elit Kadın Ve Erkek Voleybolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Derya AKBAY İmza

## ÖN SÖZ

Voleybol oynayan sporcularda psikolojik beceri düzeylerinin araştırılmasına ilişkin yaptığım bu çalışmada gerek ders aşamasında gerekse de tez aşamasında verdiği destek ve yaptığı danışmanlık nedeniyle değerli hocam Prof. Dr. Abdullah CANIKLI'ye teşekkür ederim.



# ÖZET

## ELİT KADIN VE ERKEK VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Akbay, Derya  
Yüksek Lisans Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı  
Prof. Dr. Abdullah Canikli  
Eylül 2023, x + 57 sayfa

Voleybol, kompleks hareketlerden oluşan ve belli bir yetenek gerektiren takım sporu olarak dünyada en popüler spor dallarından biri olarak bilinmektedir. Bu nedenle voleybol oynayan sporcularda psikolojik beceriler, sporcuların performansını etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir. Dolayısıyla araştırmada voleybol oynayan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. 270 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada veri toplama aracı olarak "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS24 veri analiz programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde verilerin normal dağılması nedeniyle parametrik istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada voleybol oynayan sporcuların yaş ve eğitim düzeyine göre farklılıklar meydana gelmiştir. Yaşı ve eğitim düzeyi daha yüksek olan sporcularda psikolojik beceriler daha yüksek düzeyde ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyinin düşük olması sporcuların psikolojik becerilerini olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak görülmüştür. Ayrıca araştırmada sporcuların psikolojik becerilerinin öğrenmeye açık olabilme, zorluklar ile baş edebilme, baskı altında iyi performans gösterebilme, konsantrasyon ve endişelerden kurtulma gibi özelliklerle ilişkili olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Voleybol, Spor, Psikolojik Beceri, Sporcuların Psikolojik Özellikleri

# ABSTRACT

## INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL SKILL LEVELS OF ELITE WOMEN AND MALE VOLLEYBALL PLAYERS

Akbay, Derya

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Advisor: Prof. Dr. Abdullah Canikli

September 2023, x + 57 Pages

Volleyball is known as one of the most popular sports branches in the world as a team sport consisting of complex movements and requiring a certain skill. For this reason, psychological skills are seen as an important factor affecting the performance of athletes playing volleyball. Therefore, it was aimed to examine the psychological skills of the athletes playing volleyball in the research. In the study, which was carried out with the participation of 270 athletes, "Scale for Evaluating the Psychological Skills of Athletes" was used as a data collection tool. Research data were analyzed with SPSS24 data analysis program. Parametric statistical techniques were used in the analyses, due to the normal distribution of the data. As a result of the research, it was seen that the skill levels of men were higher than women. In addition, there were differences in the research according to the age and education level of the athletes playing volleyball. Athletes with a higher age and higher education level had higher psychological skills. Low income level has been seen as an important factor that negatively affects the psychological skills of athletes. In addition, it has been seen in the research that the psychological skills of the athletes are related to features such as being open to learning, coping with difficulties, performing well under pressure, concentration and getting rid of worries.

**Keywords:** Volleyball, Sports, Psychological Skills, Psychological Characteristics of Athletes

# İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYANI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>x</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Varsayımlar.....	3
1.5. Sınırlılıklar .....	3
1.6. Tanımlar.....	3
<b>2.KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>5</b>
2.1. Spor.....	5
2.2. Voleybol Sportu ve Özellikleri .....	6
2.3. Voleybol Sportunun Dünyada ve Türkiye’deki Gelişimsel Süreci.....	7
2.4. Voleybol.....	8
2.5. Voleybolcuların Motorik Özellikleri .....	9
2.6. Voleybolda Antrenman .....	10
2.7. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı .....	11
2.8. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Önem ve Amacı .....	15
2.9. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Planlanması.....	16
<b>3.MATERYAL ve YÖNTEM</b> .....	<b>21</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	21
3.2. Evren ve Örneklem .....	21
3.3. Veri Toplama Aracı .....	21
3.4. Verilerin Analizi .....	23
<b>4.BULGULAR</b> .....	<b>25</b>
4.1. Sporcuların Demografik Özelliklere Göre Dağılımları .....	25
4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi	

5.TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER .....	39
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>42</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>54</b>
Ek1. Etik Kurul İzni .....	54
Ek2. Anket Formu .....	55
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>57</b>



## TABLolar

<b>Tablo 3.1.</b> Psikolojik Beceriler Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	22
<b>Tablo 3.2.</b> Sporcuların Ölçek Puanlarının Dağılıma İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....	23
<b>Tablo 4.1.</b> Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları .....	25
<b>Tablo 4.2.</b> Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları .....	25
<b>Tablo 4.3.</b> Sporcuların Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Dağılımları .....	26
<b>Tablo 4.4.</b> Sporcuların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları .....	26
<b>Tablo 4.5.</b> Sporcuların Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları.....	27
<b>Tablo 4.6.</b> Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştıması .....	27
<b>Tablo 4.7.</b> Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştıması .....	28
<b>Tablo 4.8.</b> Sporcuların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştıması .....	31
<b>Tablo 4.9.</b> Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştıması .....	32
<b>Tablo 4.10.</b> Sporcuların Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştıması .....	35
<b>Tablo 4.11.</b> Sporcuların Psikolojik Becerileri Arasındakim İlişkiler .....	37

## KISALTMALAR

MAC : Mindfulness-Acceptance-Commitment

N : Kişi sayısı

P : Anlamlılık Değeri

PBA : Psikolojik Beceri Antrenmanı

SPSS : Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz Programı



# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem Durumu

Voleybol, kompleks hareketlerden oluşan ve belli bir yetenek gerektiren takım sporu olarak dünyada en popüler spor dallarından biri olarak bilinmektedir (Wulf, 2007). Uluslararası Voleybol Federasyonu, 170 ülkede 150 milyon civarında insanı temsil etmektedir. İnsanların yoğun ilgisi voleybolu ülkemizin önde gelen sporlarından biri haline getirmektedir. Milli takımlarda ve kulüp takımlarında elde edilen başarılar, altyapının işleyişini de doğrudan etkilemekte ve voleybolun özellikle küçük yaş grubundaki çocuklar tarafından oynanan ve sevilen bir spor olmasına katkıda bulunmaktadır (Aksoy, 2022).

Diğer tüm sporlar gibi voleybolun da kendi fiziksel gereksinimleri vardır. Birçok çalışmada fiziksel, somatotipik ve antropometrik özellikler nicel ve nitel olarak belirtilir. Baş üstü sporlarında üst ekstremitte kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve hız oldukça değerlidir (Yıldırım ve Kaplan, 2023). Bu değerleri etkin bir şekilde kullanmak için voleybolcular pozisyonlarına göre ayrılır ve isimlendirilir: pasör, smaçör, orta oyuncu ve liberolar. Oyunculara oyundaki konumlarına göre hem toplu hem de kişisel görevler verilebilir. Bu görevlerin başarıyla tamamlanması için taktik ve teknik beceriler dışında fiziksel özellikler de önemlidir (Uluöz, 2011). Voleybol, oyunculardan yüksek teknik, taktik ve atletik nitelikler gerektiren karmaşık bir disiplin olduğu için oyundaki vuruş, servis, blok ve pres gibi belirli hareketlerde uzmanlaşmak gerekir. Bir sporcuda bu niteliklerin bulunması ve bu niteliklerin geliştirilmesi, sporcunun spordaki performansını olumlu yönde etkiler (Caine ve Maffulli, 2005).

Spor branşlarında dayanıklılık, sürat, esneklik, kuvvet ve koordinasyon gibi niteliklerin gelişimi için özel antrenman programları yapılmalıdır. Tercih edilen spor dalına göre, belirli bir düzen içinde yürütülen antrenmanlar sporcunun; esneklik düzeyini, hızını, dayanıklılık seviyesini ve kas kuvvet düzeyini geliştirmenin yanı sıra vücut yapısını da etkileyerek geliştirmektedir. Dolayısıyla

planlı bir antrenman, sporcuya uygun fiziksel tekniklerin kullanımı, fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına hizmet etmelidir (Aksoy, 2022; Yıldırım ve Kaplan, 2023).

Antrenman süreci iyi bir şekilde planlandığında; teknik-taktik, kondisyon gibi unsurlarla birlikte psikolojik iyi olma hali, fiziksel ve entelektüel yapısı, sosyal özellikleri ve becerilerin geliştirilmesi mümkün olabilmektedir (Demirbilek, 2023). Diğer bir ifadeyle sporcuların fiziksel yetenekleri ve fizyolojik potansiyellerini daha da geliştirmek, sporla meşgul olan kişilerde uygulanan antrenman programlarının amacıdır. Bu bağlamda sporcuların antrenmanlarını olabildiğince farklı egzersizlerle çeşitlendirmesi önem arz etmektedir denilebilir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Voleybol branşında oynayan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesini amaç edinmektir. Psikoloji düzeylerinin çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkinin belirlenmesi, ülkemizde eksik olan kaynaklara destek niteliğinde olmakla birlikte literatüre katkı sağlamak da araştırmamızın bir diğer amacını oluşturmuştur. Araştırmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin ortaya çıkarılmasına ilişkin aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır;

1. Sporcuların psikolojik becerileri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Sporcuların psikolojik becerileri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Sporcuların psikolojik becerileri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Sporcuların psikolojik becerileri gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Sporcuların psikolojik becerileri spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Sporcuların psikolojik becerileri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Araştırma kapsamında yapılan literatür taramasında voleybol branşına özgü psikolojik özellikleri belirlemeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Voleybol sporu dünya çapında yarışmaları olması ve sporcular arasındaki rekabetin artması ile birlikte sporcuların psikolojik durumlarına yönelik önerilerde bulunulması ve voleybolcuların fiziksel antrenmana ek olarak mental düzeylerinin de başarıya duyulan katkısının önem arz edeceği düşünölmektedir.

### **1.4. Varsayımlar**

Araştırmada voleybol sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin mevcut durumlarını belirlemek için en az 5 yıl olan, voleybol 1.Ligde müsabakaya katılmış olan sporcular dahil edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya katılan sporcuların gönüllü katılım sağladığı, araştırmada kullanılan ölçeğin sporcularda psikolojik becerileri ortaya çıkarmak için yeterli olduğu varsayılmıştır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırmada voleybol sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin mevcut durumlarını belirlemek için en az 5 yıl olan, voleybol 1.Ligde müsabakaya katılmış olan sporcular dahil edilmiştir. Dolayısıyla araştırma voleybol sporcuları ile, sporcuların psikolojik becerileri ile ve en az 5 yıl 1. ligde müsabakaya katılmış sporcular ile sınırlıdır.

### **1.6. Tanımlar**

Psikolojik beceri: Bu beceriler psikolojik yöntemler yardımıyla sporcuların davranışlarının sistematik olarak iyileştirilmesi, düzeltilmesi ve geliştirilmesini desteklemektedir.

Elit spor: Herkese açık olmayan, yaş ve çeşitli fiziksel özelliklerin ilgili spor branşının özelliğine göre başlama veya bırakma gibi sınırlılıklarla engel teşkil edebilen yarışmaya, yüksek performansa ve bunların uzantısı olarak da profesyonelliğe giden bir sporu temsil etmektedir.

Elit sporcu: Elit spor ile ilgilenen ve sportif faaliyetlere düzenli olarak dahil olan sporcu şeklinde tanımlanabilir.



## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Spor

Spor, birçok anlamı olan çok yönlü bir kavramdır. Kişi için sporun amacı sağlık, maddi gelir, kendine sosyal bir ortam yaratmak, boş zamanlarını değerlendirmek olduğu için spor kavramına çeşitli anlamlar yüklenebilmektedir (İkizler, 2000). Latince birbirinden ayırmak, parçalamak anlamlarına gelen “Disportere” veya “Deportere” kelimelerinden türemiş olan “spor” kelimesi, zaman içerisinde değişime uğramış ve “disport” şeklinde ifade edilmeye başlamıştır. 17. Yüzyıldan itibaren “sport” biçiminde kullanılmaya başlayan bu kelime, uluslararası dillerin etkisiyle Türkçede “spor” şeklinde telaffuz edilmeye başlamıştır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Spor, insan olgusunu oluşturan ve bir kişinin ruhsal, zihinsel ve fiziksel özelliklerini içeren, rekabet olmaksızın, yaşının ve yeteneklerinin gerektirdiği üretken güce ulaşmak amacıyla yapılan etkinliklerdir (Yıldırım ve Kaplan, 2023). Spor, yapanların müsabakayı kazanma amacını, zihinsel, fiziksel ve teknik çabayı, seyircinin heyecanını ve estetik duygusunu içeren bir süreçtir, Genel olarak fizyoloji, psikoloji ve anatomi gibi bilim dalları aracılığıyla geliştirilen ve devamı gelen bilimsel bir kavramdır (İnal, 2000).

Sporun yeni anlamlar kazanması ve buna bağlı olarak çok sayıda tanımının ortaya çıkmasıyla birlikte pek çok kişi için boş zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirme faaliyeti olarak görülürken, birtakım insan için ise geçimlerini sağladıkları bir iş haline gelmiştir. Aynı zamanda insanların yaşadığı toplumdaki değişimlere ayak uydurabilme adına psikolojik, zihinsel, fiziksel ve biyomotor özelliklerin gelişmesine de katkıda bulunmuştur (Şar vd., 2020).

Spor, insanların gösterdiği yoğun ilgi çerçevesinde ülke ekonomilerine katkısı en büyük sektörlerinden biridir. Çok sayıda kuruluş tarafından sunulan spor hizmetleri, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik nedenlerin yanı sıra insanları ekonomik olarak da etkilemektedir (Yıldız, 2010). Bu unsurlara ek olarak spor, çeşitli şekillerde tüm toplumsal yaşama nüfuz etmiş, her süreçte insanların ilgisini

çeken ve insanları doğrudan veya dolaylı biçimde kendisine bağımlı hale getiren sosyal bir kavramdır (Mavi vd., 2012)

Spor, bireysel yapılan sporlardan takım halinde bir hedefe ulaşmak için yapılan sporlara kadar oldukça çeşidi olan aktivitelerdir. Takım halinde yapılan sporlardan biri de voleyboldur. Bu çalışmada voleybol sporcularının ip atlama antrenmanlarının eurofit test bataryasına etkisi incelendiğinden voleybol hakkında bilgi verilecektir.

## **2.2. Voleybol Sportu ve Özellikleri**

Voleybol, 1895'te William Morgan tarafından keşfedilen ve her yaş kategorisinde kişiler tarafından profesyonel, amatör ve eğlence amaçlı oynanabilen en popüler sporlardan biridir (Uluöz, 2016). Fizyolojik bir bakış açısından voleybol, sporcuların sıklıkla yüksek yoğunluklu hareketler gerçekleştirdikleri ve ardından düşük yoğunluklu hareketleri dönüşümlü olarak yaptıkları aralıklı bir spordur (Closs vd., 2019). Oyunun amacı, file üzerinden gönderilen topun kurallara uygun olarak rakip takımın sahasında çizgiyle belirlenmiş alan içerisine temas etmesini sağlamak ve aynı amaç doğrultusunda rakipten gelen topun kendi sahası içerisinde yere değmesini engellemektir (Dearing, 2003).

Voleybol hemen herkes tarafından sevilen ve oynanabilen bir oyundur. Herkesin voleybol oynayabilmesinin en önemli nedeni, oyunun temel kurallarının basit ve anlaşılır olmasıdır. Dolayısıyla voleybol, öğrenme, oynama ve anlama kolaylığı açısından kolay bir takım oyunu olarak değerlendirilebilir (Mirezoğlu, 2014). Voleybol, Federation Internationale de Volleyball (FIVB) (Uluslararası Voleybol Federasyonu) standartlarına uygun olarak erkeklerde 2,43 m ve kadınlarda 2,24 m yüksekliğe sahip olan bir file ile ikiye ayrılmış 18x9 m ebatlarında dikdörtgen bir sahada 16,5 cm civarında ve 196-280 gr ağırlığında deri ile kaplanmış olan bir top ile oynanır (Uluöz, 2016). Voleybol sahasının özellikleri aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Voleybolda 6 oyuncu sahada ve 6 oyuncu yedekte olacak şekilde en fazla 12 kişiden oluşan takımlar servis atışı ile oyuna başlarlar. Her takım blok dahil edilmemek şartıyla en çok 3 defa topa dokunabilir. 25 sayıya en az 2 sayı farkla

olmak üzere ilk ulaşan takım bir seti almış olur. Eğer 24-24' lük beraberlik oluşursa oyun 26'ya uzar ve iki sayılık farka erişinceye kadar oyun devam eder. Toplamda 3 seti kazanan takım oyunu kazanmış olur. Setlerde 2-2' lik bir beraberlik oluşursa bir set daha oynanır ve 15 sayıya en az 2 sayı farkla olmak üzere ilk ulaşan takım oyunu kazanmış olur (Uluöz, 2016). Voleybolda her takım 12 oyuncu dışında, bir antrenör, bir yardımcı antrenör, bir doktor ve bir masaj terapistinden oluşur. Ayrıca her takımın 12 oyuncusundan birini libero olarak göstermesi gerekmektedir (Akaç, 2006).

### **2.3. Voleybol Sporunun Dünyada ve Türkiye'deki Gelişimsel Süreci**

Voleybol 1800'lerin sonlarında beden eğitimi öğretmeni William Morgan tarafından keşfedilen bir oyundur. İkili mücadelenin olmadığı, sporcuların birbirinden uzak durarak yaralanma ve sakatlıkları önlemeyi amaçlayan Morgan, oyunda top olarak basketbol topunun dış yüzeyini soyarak iç astarını kullanmıştır (Aksoy, 2022). Oyun sahası olarak da yine basket sahasında tenis filesini yükselterek sahayı ikiye bölmüş ve iki takımın rahat hareket edebileceği bir alan belirlemiştir (Urartu, 2000). Morgan bu oyunu 1895 yılında Minotte adıyla kamuoyuna duyurmuştur. Çok beğenilen oyun YMCA (Genç Hristiyan Erkekler Birliği) dernekleri ve askerler aracılığıyla kısa sürede önce Amerika ve Kanada' da ardından Avrupa'da hızlı bir şekilde yayılmıştır. Başlangıçta turnuvalar düzenlenen ve daha çok eğlence amaçlı oynanan oyun zamanla rekabet içeren bir oyuna dönüşmüştür. Daha net kuralların eklenmesi ve yeni tekniklerin icadıyla diğer sporlar gibi kendi içinde rekabetçi bir yapıya dönüşmüştür (Aracı, 2006).

1950'lerde, voleybolu rekabetçi bir spor branşı haline getirmek için kurallardan birçoğunun değiştiği görülmektedir. Oyuncuların sayısı altıyla sınırlandırılmış, 1960'larda yapılan değişiklikle arkadaki oyuncuların ön çizgiye blok yapamayacakları kuralı eklenmiş ve pozisyon dönüşlerine numaralı formalar eşlik etmiştir. 1970'li yıllarda ise blok vuruşlar üç pas hakkı dışında kabul edilirken, oyuncu sayısı yedekler dahil on ikiye çıkarılmıştır. Voleybol oyunu, 1980-1990'lı yıllarda yapılan pek çok değişiklikle günümüzdeki haline gelmiştir (Viera, 2001; Uluöz, 2019).

Türkiye’de voleybol ilk olarak 1919 yılında Amerikalı askerler aracılığıyla olmuştur. YMCA üyesi olan Dr. Deaver Türk halkını voleybolla tanıştırmıştır. Daha sonraki yıllarda bir öğretmen okulunda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan Selim Sırrı Tarcan’ın okulunda öğrencilerine voleybolu öğretmeye başlamasıyla birlikte yaygınlık kazanmaya başlamıştır (Kaya ve Öztürk, 2023). Tarcan’ın öğrencilerinden beden eğitimi öğretmeni olanlar da gittikleri okullarda bu sporu öğretmeye başlamış ve zamanla İstanbul’daki hemen tüm liselerde popüler bir spor haline gelmiştir (Karacabey ve Paşaoğlu, 2011).

Voleybolun yaygınlaşması ile birlikte 1958 yılında Voleybol-Eltopu Federasyonu kurulmuştur. Voleybol sporu “Türkiye Voleybol Federasyonu” adı altında. 28 Ekim 2004 tarihinde özerk bir yapıda temsil edilmeye başlamıştır. Resmi olarak Türkiye’deki voleybol çalışmalarını yürüten bu kuruluş, “Balkan Voleybol Birliği” (BVA), “Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) ve Uluslararası Voleybol Federasyonu’na (FIVB) da resmi olarak üyedir (Türkçapar ve Çakar, 2023).

Türkiye’ de voleybol sporu, 1924’ten 1948’e kadar olan “bölge voleybol şampiyonaları” , 1948’den 1970’e kadar “Türkiye voleybol şampiyonaları” şeklinde düzenlenmiştir. Deplasmanlı voleybol ligi ise 1970-1971 sezonundan itibaren erkekler, 1984-1985 sezonundan itibaren de bayanlar için başlamıştır (Özkan vd., 2017). Türkiye voleybol milli takımı Avrupa Şampiyonası’na ilk olarak 1958 yılında katılmıştır. Daha sonraki tüm yıllarda da bu turnuvaya katılmıştır. 35 takımın katıldığı 1967 yılında yapılan Avrupa Şampiyonası Türkiye’ de düzenlenmiştir. Dünya şampiyonasına ise ilk olarak 1998 yılında Japonya’nın ev sahipliğinde düzenlenen turnuvaya katılmıştır (Beck ve Emery, 2006).

#### **2.4. Voleybol**

Voleybol, birçok ülkede (200’den fazla ülke FIVB üyesidir), özellikle Afrika, Amerika, Asya ve Avrupa ülkelerinde oynanan, dünyanın en popüler sporlarından biridir. Voleybol, müsabaka sırasında birbiri ardına meydana gelen, çok sayıda patlayıcı kuvvetin işin içerisine girdiği ve çok yönlü saha

hareketlerinden oluşan bir spordur. Voleybol patlayıcı ve tempolu bir spor olarak kabul edilir (Silva vd., 2019).

## **2.5. Voleybolcuların Motorik Özellikleri**

Voleybol, 10-15 metrelik bir alanda koşma, atlama ve düşme gibi hareketlerin yapıldığı ve genel olarak tam güç kullanılması gereken bir spordur. Rakipten gelen topun iyi karşılanıp kullanılabilmesi için bazı keskin ve ani hareketler uygulanmalıdır (Koç ve Aslan, 2010). Oyun sırasında bir voleybolcu, rakip takımın ataklarına karşı savunma yapabilmek, hücum ve blok atlayışları yapabilmek için en az 3 en fazla 5 set aynı tempoyu sürdürebilmelidir. Bu nedenle voleybolculardan yüksek düzeyde performans beklenmektedir. Tüm sezonu başarılı ve sakatlık olmadan oynayabilmek için oyuncuların sezon öncesi antrenman programlarında kas gücünü ve kondisyonu artırmaya yönelik antrenmanlar yapması gerekir (Erdoğan vd., 2020). Bir voleybol müsabakasının mücadele süresi göz önüne alındığında, hareketi doğru ve çabuk bir şekilde yapabilmek için koordinasyon, hareketlilik, esneklik, sürat ve kuvvet gibi biyomotor özelliklere sahip olmak gerekir (Eler, 2013).

Voleybolda istenen seviyeye ulaşmak için taktik ve teknik kullanımının yanı sıra kuvvet de önemli bir yer tutar. Voleybolda kullanılan blok ve smaç gibi temel hareketler çok fazla zıplama gücü gerektirir (Aksoy, 2022). Ayrıca parmakların, bileklerin ve özellikle el kuvvetinin topla yapılan diğer tekniklerde de önemli olduğu görülebilir. Voleybolcular ayrıca hız ve esneklik gibi temel motor becerilere de ihtiyaç duyarlar (Albay, 2008). Çabukluk ve kuvvette devamlılık gibi temel motor özelliklerin de bir hücum için gerekli olduğu söylenebilir. Bir sporcu iyi bir teknik ve taktiğe sahip ise voleybol oyununda başarı elde edilebilir. Bununla birlikte başarının elde edilmesinde sporcuların deneyimleri, teknik-taktikleri ve zihinsel ve fiziksel özellikleri de son derece önemlidir (Trajković ve Bogataj, 2020).

Bir voleybol antrenmanı ve maçı esnasında gerçekleştirilen performans ile başa çıkmak için minimum düzeyde aerobik güç gerekliyken, kısa sürelerdeki anaerobik güç ve maksimum efor (örneğin sıçrama, smaç vb.) genellikle bir oyunun sonucunu belirler (Grgantov vd., 2013). Belirtilen gereksinimleri karşılamak için, oyuncular uygun fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olmalı ve

antrenman programlarında bu özellikleri geliştirmeye odaklanmalıdır. Özkan ve arkadaşları (2010) yaptıkları araştırmada voleybolcularda bazı vücut kompozisyonu değerleri, somatotip özellikler, anaerobik performans, bacak ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesini incelemişler, elde edilen sonuçlar voleybolcuların vücut kompozisyonu ve somatotip özelliklerinin bacak-sırt kuvvetinde ve anaerobik performansında belirleyen faktörler arasında yer aldığını, buna ek olarak bacak-sırt kuvvetinin de anaerobik performansı belirlemede etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Voleybol ve diğer birçok spor dallarında başarılı bir şekilde performans göstermek, uygun antropometrik özelliklere sahip yüksek düzeyde teknik becerileri gerektirir (Fields vd., 2018). Blok ve smaç gibi beceriler, kusursuz bir dikey sıçrama yeteneğini gerektirir ve voleybol oyuncularında temel belirleyiciler arasında yer alır.

Oyunda elde edilen sayıların yaklaşık %80'i bu beceriler gerçekleştirilirken elde edilir (Voigt vd., 2003). Bunları özellikleri geliştirmek için düzenli olarak kas kuvveti ve güç antrenmanları yapılması gerekmektedir (Ciccarone vd., 2008). Bununla birlikte dikey sıçrama performansı, genetik özellikleri de yansıtan antropometrik değişkenlerden etkilenir (Chatterjee vd., 1999). Mevcut literatür, örneğin, kadın voleybol oyuncularında vücut yağ oranının genellikle %11,7 ile %27,1 arasında değiştiğini göstermektedir (Hassapidou vd., 2001). Sonuç olarak, standart bir voleybol oyuncusunun somatotipinin mezomorf-endomorf olduğu bildirilmektedir (Malousaris vd., 2008).

## **2.6. Voleybolda Antrenman**

Antrenman fiziksel ve moral güç, taktik ve teknik becerilerin psikolojik ve organik stresle geliştirilmesini ve maksimize edilmesini amaçlayan bir idman sürecidir (Aka, vd., 2020). Bu süreç kendi içerisinde birçok faktörü içermekle birlikte hem motor becerilerin geliştirilmesine hem de ilgili spor dalının gereksinimlerini kapsar. Her sporcunun sahip olması gerekli olan becerileri geliştirmeye yönelik araştırmalar, daha çok genç yaş gruplarına yönelik idmanların bir bölümünü içermektedir (Yıldırım ve Kaplan, 2023). Daha yaşlı

sporcular için bu süreç, daha organize ve planlı bir gelişim aşamasını ifade etmektedir. Doğru ve başarılı bir eğitim için birçok tekniğin öğrenilmesinde fiziksel performansın artırılması olmazsa olmaz bir durumdur (Bourdon vd., 2017).

Genel antrenman özellikleri dışında sporcuların ilgili branşla ilgili taktik ve teknik çalışmalar da o spor dalına özel antrenmanların birer parçasıdır (Kaya ve Öztürk, 2023). Bu bağlamda genel ve özel antrenmanların yapılan antrenmanlar içerisinde birbiriyle bütünleştirilmesi gerekmektedir (Andrade vd., 2018). Voleybolda antrenman, özellikle temel alıştırmalar ve teknik öğretimi sürecinde uygulayıcıları ve çalıştırıcıları zorlamakta, teknik öğretimlerin ve topun havada kalmasını sağlamak adına sporcuların yer çekimine karşı koyarak gösterdikleri çabaların uzun zaman alması, başlangıçta yetersiz kalmaktadır (Işık Afacan, 2022). Antrenman süreci bir bütün olarak değerlendirildiğinde yeni sporcu adaylarının branştan uzaklaştığı aşama olarak değerlendirilmektedir (Freitas vd., 2015). Bu nedenle sporcuları branştan uzaklaştırmamak için yenilerin de üretilebileceği ve temel teknikler için var olan pek çok çalışma drillinden, doğru ve seviyeye en uygun olanlarını seçmek, sıklıkla bu drilleri değiştirmek gerekmektedir. Özellikle çocuk sporculara yönelik temel öğretim antrenmanlarında oyun ve oyunlarla öğretim kısmı atlanmamalıdır. Antrenman sürecinde çocukların bir şeyler öğrenmeleri için oyunlar kullanılırsa sıkıcılık ortadan kalkacak ve spordan kopmalar olmayacaktır (Çıtak, 2019).

## **2.7. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı**

Psikolojik beceriler kavramı temelde iki alt kavramı barındırmaktadır. Bunlardan biri Yunanca psişe kelimesinden Türeyen psikoloji olup, bireyde biyolojik psikolojik ve sosyal deneyimlerin incelenmesini amaçlamaktadır. Beceri kavramı ise bireyler tarafından çeşitli şekillerde ortaya çıkan, öğrenilen ve öğretilen yetenekler olarak ifade edilebilir (Weinberg ve Gould, 2015). Bununla birlikte psikolojik beceriler çeşitli alanlarda kullanıldığı gibi spor alanında da kullanılmaktadır. Sporda psikolojik beceriler sporcuların öğrendikleri sportif davranışları içermekte olup, uygun şekilde kullanıldığında sporcularda mükemmellik arayışına yanıt bulmada anahtar role sahiptir (Kremer ve Moran,

2014). Bu doğrultuda psikolojik beceri antrenmanının tanımı incelendiğinde, spor eğitmeninin Bir sporcunun davranışlarına sistematik olarak geliştirmesi, düzeltmesi ve iyileştirmesi şeklinde ifade edilebilir (Afacan vd., 2020).

Eklund ve Tenenbaum (2014) tarafından yapılan tanımlamaya göre psikolojik beceri antrenmanı sporcularda performansını artırılması amacıyla psikolojik becerilere odaklanan eğitimleri ifade etmektedir. Psikolojik beceri antrenmanının amacı bireylerde yetenekleri ve performansı en üst düzeye çıkararak, bunları etkili bir şekilde kullanmayı amaçlamaktadır (Gardner ve Moore, 2004). Bu bağlamda psikolojik beceri antrenmana kapsamında uygulanan programlar bireylerde organize bir şekilde çeşitli psikolojik becerileri geliştirmeye ve eğitmeye dayalı müdahalelerdir (Kremer ve Moran, 2014). Anderson, Miles, Robinson ve Mahoney (2004) tarafından yapılan tanımlamaya göre zihinsel beceriler psikolojik becerilerini geliştirilmesine yönelik zihinsel beceri eğitimi ifade eder. Bu doğrultuda psikolojik beceriler sporcunun spor eğitimine başladığı ilk yıllardan itibaren zihinsel becerilerle birlikte geliştirilmeye çalışılan ve sporcuların başarısı için yaşantısında bazı değişiklikler yapmaya gerektiren becerilerdir (Güven ve Yazıcı, 2020). Literatür incelendiğinde psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili çalışmaların uluslararası literatürde belirli bir konuma sahip olduğu, ancak Türkiye'de bu konuda çalışmaların sınırlı ve nispeten yeni olduğu söylenebilir (Afacan vd., 2020; Erhan vd., 2015).

Sporda psikolojik hazırlığın sadece oyuncularla konuşmak ya da fiziksel olarak hazırlanmakla sınırlı olmadığı vurgulanmaktadır. Sporcuların performansını artırmak için zihinsel antrenman tekniklerine de başvurulduğu belirtilmektedir (Afacan vd., 2020). Zihinsel antrenman, zihinde canlandırılan hareketlerin kaslara gönderdiği sinyallerin gerçek hareketle aynı olması prensibine dayanmaktadır ve fiziksel performansı da arttırıcı bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Behncke, 2004). Bu teknikler arasında zihinsel tekrarlar, bilişsel davranışçı yaklaşımlar, biyo geribildirim, meditasyon ve gevşeme yer almaktadır. Bu tekniklerin sporcunun zihinsel durumunu ve odaklanmasını güçlendirmeye yardımcı olabileceği ifade edilmektedir. Ayrıca, Shackell ve Standing'in yaptığı bir çalışmada, zihinsel antrenmanın futbol, basketbol ve rugby oyuncularında kalça kas gücü üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Bu konuda en çok zihinsel antrenman yapan futbolcular arasında güç kazanımının gözlemlendiği

aktarılmaktadır. (Şimşek, 2022). Ek olarak, zihinsel ve fiziksel antrenmanın kalp atış hızı ve sistolik kan basıncında marjinal bir düşüş sağladığına dair bilgi verilmektedir. Bu, zihinsel antrenmanın sporcuların stres seviyelerini düşürmede ve fizyolojik açıdan da olumlu etkiler sağlamada yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, sporda psikolojik hazırlık önemli bir unsurdur ve sadece fiziksel değil, zihinsel antrenman teknikleri de sporcuların performansını ve sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle, spor eğitim ve antrenman programlarında zihinsel antrenmanın da göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Zihinsel antrenmanın sporcunun fiziksel gücünü artırma, yarışma performansı ile pozitif ilişkisi, beceri ve taktik seviyesinin ana faktörü olması, yarışma öncesi psiko-biyososyal durumları optimize etme ve yarışma performansını geliştirme gibi birçok olumlu etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Çeşitli araştırmalardan alıntılar yapılarak zihinsel antrenmanın sporda önemine dikkat çekilmektedir. Ranganathan ve diğerleri (2004) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel antrenmanın fiziksel güç üzerinde anlamlı artışlara neden olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Karaca ve Gündüz (2020) tarafından yapılan araştırmada sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansı arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Xiong (2012) zihinsel antrenmanın rekabetçi sporlar için ana antrenman metodu olduğunu ve sporcuların beceri ve taktik seviyesinde ana etken olduğunu belirtmektedir. Robazza, Pellizzari ve Hanin (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, zihinsel antrenman stratejisinin yarışma öncesi psiko-biyososyal durumları optimize ederek yarışma performansını geliştirdiği gözlemlenmiştir (Robazza, Pellizzari ve Hanin, 2004). Brown ve Fletcher (2017) çalışmasında psikolojik ve psikososyal müdahalelerin zihinsel antrenman ile spor performansında artış sağladığı ve bu etkinin müdahalelerin bitiminden sonra en az bir ay sürebileceği belirtilmiştir.

Zihinsel antrenmanın sporda çok yönlü ve olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Sporcuların zihinsel antrenmanla performanslarını artırmaya, olumsuz davranışları değiştirebileceği ve daha verimli hale getirebileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, zihinsel antrenmanın sporcuların eğitim ve performans süreçlerinde dikkate alınması önemlidir (Atahan Altıntaş ve Akalan, 2008). Psikolojik beceri eğitimi ve mental antrenmanın önemi vurgulanmaktadır.

Spor psikologlarının maliyeti nedeniyle çocuk ve gençlerde psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili sınırlı çalışmalar olduğu belirtilmektedir, ancak bu alandaki ilginin arttığına dikkat çekilmektedir. Sporcuların sporun artan taleplerini yönetebilmeleri için bilişsel becerileri geliştirmenin önemi üzerine, Vealey ve diğerleri tarafından yapılan çalışma (1994) referans gösterilmiştir.

Uygulamalı spor psikolojisindeki müdahalelerin genellikle performansı artırmayı, keyfi yükseltmeyi ve spor aktivitelerinden daha fazla memnuniyet sağlamayı amaçlayan psikolojik beceri eğitimi modeli ile gerçekleştirildiği ifade edilmektedir (Weinberg, 2019). Vealey (2012) tarafından tanımlanan mental antrenman, spor katılımcılarına zihinsel becerilerin geliştirilmesine yardımcı olmayı amaçlayan bilişsel davranışçı tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanması olarak açıklanmaktadır. Ayrıca, paragrafta vurgulanan önemli bir nokta, psikolojik beceri antrenmanı (PBA) ve davranışsal müdahalelerin farklılığıdır. PBA, psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelikken, davranışsal müdahaleler davranışları değiştirmeyi, iyileştirmeyi veya yeniden yönlendirmeyi hedeflemektedir (Michie vd., 2013).

Sporcuların performansını artırmak, zihinsel becerilerini geliştirmek ve spor katılımından daha fazla keyif almak için psikolojik beceri antrenmanı oldukça önemlidir. Bu teknikler, sporcuların zihinsel ve psikolojik sağlığını artırmak ve başarılarını desteklemek için değerli araçlar olarak kabul edilmektedir. PBA, literatürde "mental antrenman" veya "zihinsel beceri paketi" olarak da adlandırılmıştır ve çoğu zaman "psikolojik beceriler" ve "zihinsel teknikler" ifadeleri birbirinin yerine kullanılmıştır (Birrer ve Morgan, 2010; Weinberg, 2019; Thelwell ve Maynard, 2003). Bu bağlamda, psikolojik yöntem veya teknikler, sporcuların performansını artırmak ve istenen sonuçları teşvik etmek için sistematik olarak kullanılan araçlardır (Adar vd., 2022). Beceri ise belirli bir görevi yerine getirmek için öğrenilen kapasitedir ve dikkat becerisi, motor kontrol becerisi, duygu düzenleme becerisi ve başatma becerisi gibi çeşitli alanları kapsayabilir. Örneğin, imgeleme, hedef belirleme, içsel konuşma ve fiziksel gevşeme gibi teknikler, zihinsel antrenmanda yaygın olarak kullanılan temel zihinsel teknikler olarak adlandırılmıştır (Seiler ve Stock, 1994; Birrer ve Morgan, 2010; Vealey, 2012).

Bazı durumlarda, psikolojik tekniklerin uygulanması için "psikolojik stratejiler" terimi de kullanılmaktadır. Stratejiler, bir veya daha fazla psikolojik tekniği kullanarak psikolojik becerilerin geliştirilmesini sağlamak için kullanılan eylem planları veya araçları anlamına gelir (Birrer ve Morgan, 2010). Psikolojik becerilerin sadece spor performansını değil, aynı zamanda spor rehabilitasyonunu ve spor alanı dışında da oyuncuların yaşam boyu sağlıklı gelişimlerine katkıda bulunabileceği belirtilmiştir (Abela, Falzon ve Muscat, 2021; Chesterton, Alexanders ve Rutter, 2020; Urfa, 2017).

Sonuç olarak, psikolojik becerilerin sporda performansın yanı sıra genel yaşam kalitesini de olumlu yönde etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Zihinsel antrenman, sadece spor ortamına ilişkin bir kavram olarak değil, aynı zamanda spor alanı dışında da olumlu etkileri olan önemli bir araçtır. Dolayısıyla, sporda psikolojik destek ve psikolojik beceri antrenmanı önemlidir, çünkü sporcular müsabaka ve antrenmanda sporcu iken, spor ortamları dışında ise bireydir ve psikolojik sağlamlık her iki alan için de önemlidir.

## **2.8. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Önem ve Amacı**

Bu paragrafta, sporcuların performansını etkileyen unsurlar arasında psikolojik hazırlanmanın önemi vurgulanmaktadır. Psikolojik beceri ve yeteneklerin sporcuların performansında büyük bir rol oynadığı ve sporcuların başarılı olmaları için fiziksel becerilerin yanı sıra psikolojik becerilere de ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir (Başer, 1998; Hocaoğlu, 2019; Erhan vd., 2015). PBA'nın amacı, sporcuların yüksek performans sağlaması ve yeteneklerini etkili bir şekilde kullanmaları için gerekli olan psikolojik becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaktır (Gardner ve Moore, 2004). Zihinsel antrenmanın sporcuların karşılaştığı zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla tasarlandığı belirtilmektedir (Röthlin vd., 2016).

Psikolojik beceri antrenmanlarının fiziksel beceriler gibi öğrenilebilir ve antrene edilebilir olduğu ifade edilerek, düzenli ve sistematik olarak programlanması ve sporculara uygulanması gerektiği vurgulanmaktadır (Ercan, 2013).

Son yıllarda sporcularda performans baskısının arttığı, kazanmak ya da kaybetmek arasındaki farkın giderek azaldığı belirtilmektedir. Bu nedenle, psikolojik beceri antrenmanının öneminin arttığı ve sporcularda psikolojik antrenman stratejilerinin daha sık kullanıldığı ifade edilmektedir (Birrer ve Morgan, 2010). Ayrıca, sportif başarı için uzun süreli fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik becerilerin gelişim sürecinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. PBA'nın, sporcuların psikolojik faktörleri doğru ve etkin bir şekilde kullanmalarında önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir.

## **2.9. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanının Planlanması**

PBA, sporcuların duygu, düşünce ve davranışlarını geliştirmeyi amaçlayan bir antrenman sürecidir ve sporcuların performansını artırma potansiyeline sahiptir. PBA programları, sporcu merkezli veya program merkezli yaklaşımı benimseyebilir. Sporcu merkezli yaklaşım, sporcuların ihtiyaçlarına ve seviyelerine odaklanırken, program merkezli yaklaşım daha genel ve standart bir programı içerir. Her iki yaklaşımın da avantajları ve dezavantajları vardır ve uygulayıcıların sporcuların özel gereksinimlerini ve hedeflerini dikkate alarak uygun bir yaklaşım seçmeleri önemlidir (Konter, Beckmann ve Mallett, 2019).

PBA programları, çeşitli psikolojik teknikleri içerebilir. Bu teknikler arasında gevşeme, imgeleme, içsel konuşma, hedef belirleme, duygu düzenleme, motivasyon becerileri gibi unsurlar bulunur. Ayrıca, modern yaklaşımlardan biri olan bilinçli farkındalık (mindfulness) de PBA programlarına entegre edilebilir (Ercan, 2013; Afacan vd., 2020).

Yapılan araştırmalarda, PBA'nın sporcuların performansını olumlu yönde etkileyebileceği ve sporcuların psikolojik sağlığını ve uyumunu geliştirebileceği belirtilmiştir. Ancak, uygulanacak tekniklerin ve programların sporcuların özelliklerine, sporun doğasına, hedeflere ve ihtiyaçlara uygun şekilde düzenlenmesi önemlidir (Ely, Paré, D'Agostino, ve Munroe-Chandler, 2022).

Psikolojik beceri antrenmanı, sporcuların performanslarını ve psikolojik sağlıklarını geliştirmek için önemli bir araçtır. Ancak, uygulayıcıların sporcuların özelliklerini ve ihtiyaçlarını dikkate alarak uygun PBA programları tasarlaması ve

uygulaması önemlidir. Araştırmalar, PBA'nın sporcular için faydalı olabileceğini ve performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Birrer ve Röthlin, 2017).

Oyuncuların gereksinimlerinin önemli ve öncelikli olduğu vurgusu oldukça doğrudur. Brewer (2009)'ın belirttiği gibi, genç sporcularla yapılan çalışmalarda özgüven ve güdülenme gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesi önemlidir. Bu beceriler, sporcuların performanslarını artırmada ve sporu daha olumlu bir şekilde deneyimlemelerinde yardımcı olabilir.

PBA'nın etkili olabilmesi için müdahalenin sezonun spesifik antrenman ve müsabaka aşamasına göre uyarlanması gerektiği vurgulanmıştır. Sporcuların ihtiyaçları ve hedefleri, sezon içinde değişebilir ve bu nedenle PBA programları da esnek olmalıdır. Planlı, programlı, sistematik ve değerlendirilebilir bir PBA yaklaşımı, sporcuların gelişimine daha etkili bir şekilde katkı sağlayabilir. PBA, düşünceler, duygular gibi iç durumların öz kontrolü yoluyla fiziksel deneyimlerin atletik performansı artırabileceği varsayımına dayanır. Bu da psikolojik beceri antrenmanlarının temel felsefesidir. İmgeleme, içsel konuşma, zihinsel dayanıklılık gibi uygun tekniklerle planlı ve programlı eylemler ve antrenmanlarla psikolojik becerilerin geliştirilmesi amaçlanır (Birrer ve Röthlin, 2017).

PBA'nın spora özgü gereksinimleri karşılamak için gerekli olan psikolojik teknikleri (imgeleme, gevşeme, hedef belirleme, içsel konuşma gibi) ve psikolojik becerileri (duygu düzenleme, motivasyon becerisi, başa çıkma becerileri gibi) nasıl etkileyebileceğine dair bu çerçeve önemlidir. Bir PBA programı, belirli spor dalı ve sporcuların ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanmalıdır. Böylece sporcuların performansları ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler sağlaması daha olasıdır (Gustafsson, Lundqvist, ve Tod, 2017).

Bireylerde spor becerilerini iyileştirme programının genel olarak bir eğitim sürecini yansıttığı söylenebilir. Çünkü tedavi klinik psikiyatrinin konusu iken, becerileri geliştirme sürecinde eğitimden söz edilebilir (Kaya ve Öztürk, 2023). Dolayısıyla psikolojik becerileri geliştirme antrenmanı sporcularda beceri geliştirmenin yanında var olan eğitimsel hataların da düzeltilmesine imkan sağlar (Erdem vd., 2023). Spor psikolojisinde bilişsel-davranışçı yöntemlerin sıklıkla kullanıldığı doğrudur ve Turner (2016) ile Andersen (2009) bu konuda yapılan

çalışmalara örnek olarak verilebilir. Bu yöntemler, sporcuların düşünce süreçlerini ve davranışlarını etkileyerek performanslarını iyileştirmeye yöneliktir.

PBA'da bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, genellikle psikolojik beceri eğitiminin temelini oluşturur. Bu yaklaşımlar, sporculara çeşitli bilişsel ve davranışsal tekniklerin öğretilmesini içerir. Örneğin, sporculara odaklanma becerileri, olumlu düşünme, içsel konuşma, hedef belirleme, stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri gibi beceriler kazandırarak performanslarını artırmaya yardımcı olur. Ancak, Greenspan ve Feltz (2016)'n belirttiği gibi, spor psikologlarının sporcuların performansını artırmayı amaçlayan müdahalelerin seçimi konusunda bazı zorluklar vardır. Bu müdahalelerin etkililiği, her zaman yeterli geçerliliğe dayanmamaktadır. Yani, her sporcu için her müdahalenin aynı şekilde işe yaraması garantisi yoktur. Spor psikologları, sporcuların bireysel ihtiyaçları ve özellikleri göz önünde bulundurarak müdahaleleri seçmeli ve uyarlamalıdır (Wenzlaff ve Wegner, 2000; Birrer ve Röthlin, 2017). Bu çalışmalara dayanarak, Bilinçli Farkındalık-Kabul-Kararlılık (Mindfulness-Acceptance-Commitment-MAC) yaklaşımının geleneksel Psikolojik Beceri Antrenmanı (PBA) ile karşılaştırıldığında olumlu sonuçlar verdiği grlmektedir. Örneğin, Gross vd. (2016) alışmasında MAC'ın, zaman içinde madde kullanımı, düşmanlık, öfke ve duygu düzensizliğini etkili bir şekilde azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca, sporcuların ruh sağlığı ve spor performansı ihtiyaçları için etkili bir müdahale olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, Josefsson vd. (2019) ve Röthlin vd. (2020) alışmalarında da MAC yaklaşımının, atletik farkındalık, duygu düzenleme yetenekleri ve algılanan performans gibi alanlarda PBA'ya kıyasla daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu da MAC yaklaşımının, sporcuların duygu düzenleme ve spora özgü farkındalık becerilerini daha etkili bir şekilde geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, PBA'nın etkili olduğunu gösteren yaygın bir yaklaşımdan vazgeçilmesi gerektiği anlamına gelmez, ancak farklı psikolojik beceri eğitim yaklaşımlarının da önemli bir potansiyele sahip olduğunu ortaya koyar. Hasker (2010) tarafından yapılan araştırmada, farklı spor branşlarından 19 sporcuda farklı zihinsel beceri eğitimi programları uygulanmıştır. İki grup, Amerikan Olimpiyat Komitesi'nin zihinsel beceri eğitimi programına odaklanırken diğer iki grup ise bilinçli farkındalık yönelimli Kabul Kararlılık Programı'na (MAC) tabi

tutulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, MAC grubunda daha fazla farkındalık ve hedefe doğru aktif olma davranışı ile daha az tepkisellik tespit edilmiştir. Ancak, MAC grubunda algılanan performans ve akış (flow) seviyesinde bir artış gözlenmemiştir, fakat zihinsel beceri eğitimi grubunda anlamlı bir artış saptanmıştır. Bu bulgu, önceki çalışmalarla (örneğin De Bressy De Guast vd., 2013; Josefsson vd., 2019) çelişmektedir ve MAC programının yoğun meditasyonlar ve içsel deneyime odaklanmasıyla klasik psikolojik beceri antrenmanlarının doğrudan performans bileşenlerine odaklanmasının farklı sonuçlar elde edilmesine neden olabileceğini düşündürmektedir.

Öncelikle, MAC programı, iç dünyaya odaklanarak sporcuların farkındalığını artırmaya ve kabul ve kararlılık becerilerini geliştirmeye yönelik bir yaklaşımdır. Bu tür bir eğitim, sporcuların duygusal tepkileri ve düşünceleri ile daha iyi başa çıkmalarına ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ancak, MAC programının performans ve akış düzeylerini doğrudan artırmak yerine, içsel deneyime odaklandığı için, performansın dolaylı yollarla iyileşebileceği düşünülebilir (Ely vd., 2022). Diğer yandan, klasik zihinsel beceri eğitimi programları, sporcuların doğrudan performans bileşenlerine odaklanır ve sporda daha iyi performans göstermeye yardımcı olacak becerileri hedefler. Bu nedenle, bu tür programlar performans ve performansla ilgili durumları doğrudan prova etmeye odaklanabilir ve sonuç olarak performansın artmasına katkı sağlayabilir Greenspan ve Feltz (2016).

Bu sonuçlar, farklı zihinsel beceri eğitimi programlarının farklı sporcular ve farklı spor dalları için farklı sonuçlar elde edebileceğini göstermektedir. Spor psikolojisi alanında, sporcuların ihtiyaçlarına ve hedeflerine uygun olarak farklı yaklaşımların kullanılması önemlidir. Bazı sporcular için MAC programı daha etkili olabilirken, diğerleri için klasik zihinsel beceri eğitimi programları daha uygundur. Bu nedenle, spor psikologları ve antrenörler, sporcuların bireysel gereksinimlerini ve hedeflerini dikkate alarak uygun zihinsel beceri eğitimi programları seçmeli ve uygulamalıdır (Walter vd., 2019). Verilen bu bilgilere dayanarak yapılan yorumlara göre, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların performansını artırmada etkili olduğu ve farklı psikolojik tekniklerin kullanıldığı belirtilmiştir. Araştırmalar, PBA programlarının sporcuların psikolojik sağlığını ve performansını geliştirmeye yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu tür

antrenman programları, sporcuların stresle başa çıkma, motivasyon, odaklanma, kendine güven ve duyguları yönetme gibi psikolojik becerilerini geliştirme konusunda yardımcı olabilir (İsmail, 2019; Hatzigeorgiadis vd., 2014).

Farklı araştırmalarda, bilişsel-davranışçı yaklaşımların sıklıkla PBA programlarının temelini oluşturduğu belirtilmiştir. Ancak, Röthlin ve arkadaşlarının çalışması, kanıta dayalı olmayan çeşitli müdahale tekniklerinin de kullanıldığını ve çeşitli psikolojik tekniklerin, tek bir psikolojik teknik müdahalesine kıyasla daha etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, MAC (Bilinçli Farkındalık-Kabul-Kararlılık) yaklaşımının da PBA programlarında etkili bir müdahale olarak değerlendirildiği ve psikolojik refahı ve spor performansını geliştirmede etkili olduğu vurgulanmıştır (İsmail, 2019; Hatzigeorgiadis vd., 2014; Urfa, 2017; Greenspan ve Feltz, 2016). Literatüre göre, PBA programlarındaki tekniklerin sporcuların ihtiyaçlarına, spor dalına, antrenman ve müsabaka aşamasına, bireysel farklılıklara ve hedeflere uygun olarak belirlenmesi önemlidir. Ayrıca, uzun süreli ve kapsamlı PBA programlarının daha etkili olabileceği ve farklı psikolojik tekniklerin çeşitliliğinin performans geliştirmede olumlu etki sağlayabileceği ifade edilmiştir (Hut vd., 2021; Burton ve Raedeke, 2008; İsmail (2019).

Sonuç olarak, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların performansını olumlu yönde etkilediği ve PBA programlarının sporcuların psikolojik sağlığı ve performansı için önemli bir araç olduğu söylenebilir (Hocaoğlu, 2019; Karaca ve Gündüz, 2020). Sporcuların ihtiyaçları ve hedeflerine uygun olarak çeşitli psikolojik tekniklerin kullanılması, daha etkili sonuçlar elde etmeye yardımcı olabilir. Bu nedenle, spor psikologları ve antrenörler, sporcunun özelliklerini göz önünde bulundurarak bireyselleştirilmiş ve kanıta dayalı PBA programları tasarlamalı ve uygulamalıdır.

## 3. YÖNTEM

### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmamızın amacı olan voleybol sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin mevcut durumlarını belirlemek için tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Tarama modeli bir durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan ve müdahale gerektirmeyen araştırma modelleri arasına yer almaktadır.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada elit voleybolcuların örneklem grubunu sporcu yaşı en az 5 yıl olan, voleybol 1.Ligde müsabakaya katılmış olan sporculardan oluşmaktadır. Bu kapsamda araştırmaya farklı cinsiyet ve yaş gruplarında toplam 270 sporcu gönüllü olarak dahil edilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada verilerin toplanması amacı ile Google Form veri tabanı kullanılacaktır. Her bir katılımcıya ulaşım e-mail yolu ile elektronik ortamdan sağlanacaktır. Çalışmada veri toplama araçları olarak ise; Demografik Bilgi Formu, psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi için Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erim Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirlik yapılan ‘‘sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği kullanılacaktır.

#### **Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu 6 maddelik formda katılımcıların demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, kategorisi, yarıştığı lig, spor yaşı, eğitim durumu, gelir düzeyi) araştırmak amacıyla yönelik sorulara yer verilmiştir.

### Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan “Sporcuların Psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği (ASCI-28)” sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4’lü likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama “Hemen hemen hiç”, ‘Bazen’, “Sık sık” ve “Hemen hemen her zaman” ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin 3, 7, 10, 12, 19 ve 23 numaralı soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir. Alt boyutlar için puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir. Ölçek alt boyutları; ‘zorluklar ile baş edebilme yeteneği’, “öğrenmeye açık olabilme”, “konsantrasyon”, “güven ve başarı motivasyonu”, “hedef belirleme ve mental hazırlık”, “baskı altında iyi performans gösterebilme”, “endişelerden kurtulma” olarak adlandırılmıştır. Ölçekten elde edilen verilerle ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik değerleri incelenmiştir. Bu değerler Aşağıda verilmiştir;

**Tablo 3.1.** Psikolojik Beceriler Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	Güvenirlik Katsayısı ( $\alpha$ )
Öğrenmeye açık olabilme	,78
Konsantrasyon	,76
Güven ve başarı motivasyonu	,83
Hedef belirleme ve mental hazırlık	,87
Baskı altında iyi performans gösterebilme	,82

Endişelerden kurtulma	,85
Sporcuların psikolojik becerileri	,88

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin değerler incelendiğinde alt boyutlar ve ölçek toplam puanları bakımından ölçeğin güvenilirlik bakımından yeterli olduğu söylenebilir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda elde edilen veriler SPSS24 veri analiz programı ile analiz edilmiştir.

**Tablo 3.2.** Sporcuların Ölçek Puanlarının Dağılımına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	270	12,9000	2,08580	-,371	-,716
Öğrenmeye açık olabilme	270	12,2222	2,03013	-,193	-,177
Konsantrasyon	270	12,3556	2,16586	-,007	-,900
Güven ve başarı motivasyonu	270	13,2444	2,06571	-,477	-,190
Hedef belirleme ve mental hazırlık	270	12,2778	1,93016	-,268	,450
Baskı altında iyi performans gösterebilme	270	10,8444	1,95817	-,633	,836
Endişelerden kurtulma	270	12,7111	2,07074	-,148	-,575
Sporcuların psikolojik becerileri	270	86,5556	10,06201	-,399	,171

Verilerin analizi amacıyla öncelikle verilerin dağılımı incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, değerlerin -1 ve +1 aralığında olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla verilerin analizinde parametrik istatistiksel yöntemlerden bağımsız örneklem t testi, ANOVA testi ve korelasyon analizleri kullanılmıştır.



## 4. BULGULAR

Araştırmada sporcuların psikolojik beceri değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanlar demografik özelliklerine göre incelenmiş ve aşağıda verilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler tablolar halinde sunularak açıklanmıştır.

### 4.1. Sporcuların Demografik Özelliklere Göre Dağılımları

**Tablo 4.1.** Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	126	46,7
Erkek	144	53,3
Toplam	270	100,0

Araştırmada sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımını incelendiğinde %46,7'sinin kadın, %53,3'ünün erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.2.** Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

Yaş	N	%
18-21 yaş	105	38,9
22-25 yaş	48	17,8
26-29 yaş	45	16,7
30 yaş ve üzeri	72	26,7
Toplam	270	100,0

Sporcuların yaş değişkenine göre dağılımları incelendiğinde %38,9'un 18-21 yaş aralığında, %26,7'sinin 30 yaş ve üzeri yaş grubunda olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.3.** Sporcuların Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Dağılımları

Lisanslı olarak spor yapma süresi (yıl)	N	%
5-6	93	34,4
7-9	60	22,2
10-12	48	17,8
13-15	69	25,6
Toplam	270	100,0

Sporcuların lisanslı olarak spor yapmaz süresi değişkenine göre durumları %34,4'ünün 5-6 yıl süreyle lisanslı olarak spor yaptığı, yüzde 25,6'sının ise 13-15 yıl süreyle lisanslı olarak spor yaptığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.4.** Sporcuların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

Eğitim Düzeyi	N	%
İlkokul	9	3,3
Lise	84	31,1
Üniversite	132	48,9
Lisansüstü	45	16,7
Toplam	270	100,0

Sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre dağılımları incelendiğinde %31,1'in lise, %48,9'unun üniversite, %16,7'sini lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.5.** Sporcuların Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

Aylık Gelir Düzeyi	N	%
2000-2500 TL	69	25,6
2501-3000 TL	12	4,4
3001-3500 TL	30	11,1
3501 TL ve üzeri	159	58,9
Toplam	270	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların aylık gelir düzeyi değişkenine göre dağılımları incelendiğinde %25,6'sının 2000-2500 TL, %58,90'unun ise 3501 TL ve üzeri gelire sahip olduğu ifade edilmiştir.

#### 4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi

**Tablo 4.6.** Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırması

	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	Kadın	126	12,4762	2,12684	-3,175	268	,002
	Erkek	144	13,2708	1,98321			
Öğrenmeye açık olabilme	Kadın	126	11,5952	2,22415	-4,950	268	,000
	Erkek	144	12,7708	1,66712			
Konsantrasyon	Kadın	126	12,2619	2,07915	-,664	268	,507
	Erkek	144	12,4375	2,24300			

Güven ve başarı motivasyonu	Kadın	126	12,9762	2,29247	-2,007	268	,046
	Erkek	144	13,4792	1,82051			
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Kadın	126	11,9524	1,90938	-2,619	268	,009
	Erkek	144	12,5625	1,90956			
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Kadın	126	10,6429	2,25376	-1,587	268	,114
	Erkek	144	11,0208	1,64495			
Endişelerden kurtulma	Kadın	126	12,6190	2,05468	-,683	268	,495
	Erkek	144	12,7917	2,08851			
Sporcuların psikolojik becerileri	Kadın	126	84,5238	10,76269	-3,155	268	,002
	Erkek	144	88,3333	9,07621			

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırması bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Konsantrasyon puanlarında anlamlı fark meydana gelmediği belirlenmiştir ( $p>05$ ). Buna karşılık ölçeğin zorluklar ile baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve sporcuların psikolojik becerileri puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ( $p\leq,05$ ). Farklılığa ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde erkek sporcuların psikolojik becerilerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.7.** Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırması

	Yaş	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	18-21 yaş	105	12,4000	2,23004	3	12,026	,000
	22-25 yaş	48	12,1250	1,88640			
	26-29 yaş	45	13,2000	1,73991			

	30 yaş ve üzeri	72	13,9583	1,73154			
	Toplam	270	12,9000	2,08580			
	18-21 yaş	105	11,7429	2,36980			
	22-25 yaş	48	11,8750	1,78200			
Öğrenmeye açık olabilme	26-29 yaş	45	12,8000	1,57538	3	5,820	,001
	30 yaş ve üzeri	72	12,7917	1,66942			
	Toplam	270	12,2222	2,03013			
	18-21 yaş	105	12,3714	2,45050			
	22-25 yaş	48	12,6250	1,88640			
Konsantrasyon	26-29 yaş	45	11,8000	2,06265	3	1,348	,259
	30 yaş ve üzeri	72	12,5000	1,92829			
	Toplam	270	12,3556	2,16586			
	18-21 yaş	105	12,8857	1,96270			
	22-25 yaş	48	13,1250	1,95290			
Güven ve başarı motivasyonu	26-29 yaş	45	14,0000	2,30612	3	3,294	,021
	30 yaş ve üzeri	72	13,3750	2,03101			
	Toplam	270	13,2444	2,06571			
	18-21 yaş	105	11,5714	2,11158			
	22-25 yaş	48	12,2500	1,76852			
Hedef belirleme ve mental hazırlık	26-29 yaş	45	12,8667	1,51658	3	9,979	,000
	30 yaş ve üzeri	72	12,9583	1,63102			
	Toplam	270	12,2778	1,93016			
Baskı altında	18-21 yaş	105	10,0857	2,24514	3	10,698	,000

iyi performans gösterebilme	22-25 yaş	48	11,1875	1,60659			
	26-29 yaş	45	11,0000	1,52256			
	30 yaş ve üzeri	72	11,6250	1,56040			
	Toplam	270	10,8444	1,95817			
Endişelerden kurtulma	18-21 yaş	105	11,6571	1,93564			
	22-25 yaş	48	12,6875	1,77640			
	26-29 yaş	45	13,7333	2,10411	3	21,347	,000
	30 yaş ve üzeri	72	13,6250	1,66520			
	Toplam	270	12,7111	2,07074			
Sporcuların Psikolojik Becerileri	18-21 yaş	105	82,7143	10,66240			
	22-25 yaş	48	85,8750	8,30182			
	26-29 yaş	45	89,4000	8,99848	3	12,028	,000
	30 yaş ve üzeri	72	90,8333	8,68543			
	Toplam	270	86,5556	10,06201			

Yaş değişkenine göre psikolojik becerileri karşılaştırıldığında zorluklar ile baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve ölçeğin toplam puanları bakımından anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Meydana gelen farklılığa ilişkin posthoc (LSD) testi ile grup içi karşılaştırmalar gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda sporcuların yaşları arttıkça psikolojik becerilerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre 30 yaş ve üzeri sporcularının 26-29 yaş ile 18-21 yaş ve 22-25 yaş grubundakilere göre psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.8.** Sporcuların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırması

	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	İlkokul	9	14,0000	3,00000	3	7,553	,000
	Lise	84	12,0714	2,08139			
	Üniversite	132	13,1591	1,88942			
	Lisansüstü	45	13,4667	2,01810			
	Toplam	270	12,9000	2,08580			
Öğrenmeye açık olabilme	İlkokul	9	12,0000	1,50000	3	,644	,588
	Lise	84	12,0000	2,43469			
	Üniversite	132	12,2955	1,79796			
	Lisansüstü	45	12,4667	1,94936			
	Toplam	270	12,2222	2,03013			
Konsantrasyon	İlkokul	9	13,6667	3,50000	3	2,208	,088
	Lise	84	12,3571	2,46734			
	Üniversite	132	12,4545	1,70479			
	Lisansüstü	45	11,8000	2,37027			
	Toplam	270	12,3556	2,16586			
Güven ve başarı motivasyonu	İlkokul	9	13,6667	,50000	3	1,240	,295
	Lise	84	13,1786	2,06614			
	Üniversite	132	13,0909	2,06185			
	Lisansüstü	45	13,7333	2,22996			
	Toplam	270	13,2444	2,06571			
Hedef belirleme ve mental hazırlık	İlkokul	9	11,3333	1,00000	3	2,066	,105
	Lise	84	12,0357	2,12527			
	Üniversite	132	12,3409	1,87726			
	Lisansüstü	45	12,7333	1,75032			
	Toplam	270	12,2778	1,93016			
Baskı altında iyi performans	İlkokul	9	10,0000	,00000	3	6,357	,000
	Lise	84	10,7500	2,05863			

gösterebilme	Üniversite	132	10,5909	1,92990			
	Lisansüstü	45	11,9333	1,67060			
	Toplam	270	10,8444	1,95817			
Endişelerden kurtulma	İlkokul	9	10,3333	,50000			
	Lise	84	12,0357	2,09098			
	Üniversite	132	12,9545	1,78998	3	12,653	,000
	Lisansüstü	45	13,7333	2,26033			
	Toplam	270	12,7111	2,07074			
Sporcuların Psikolojik Becerileri	İlkokul	9	85,0000	6,00000			
	Lise	84	84,4286	10,78295			
	Üniversite	132	86,8864	8,85045	3	3,064	,029
	Lisansüstü	45	89,8667	11,79869			
	Toplam	270	86,5556	10,06201			

Sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve Mental hazırlık puanlarını da anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ( $p>,05$ ). Buna karşılık ölçeğin zorluklar ile baş edebilme yeteneği, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve sporcuların psikolojik becerilerine ilişkin toplam puanlarda anlamlı farklı meydana geldiği belirlenmiştir ( $p\leq,05$ ). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip sporcuların eğitim düzeyi ilkokul, lise ve üniversite olan diğer sporculara göre psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.9.** Sporcuların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırması

	Gelir Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	2000-2500 TL	69	12,2174	2,35690	3	6,277	,000
	2501-3000 TL	12	11,7500	2,49089			

	3001-3500 TL	30	12,7000	1,51202			
	3501 TL ve üzeri	159	13,3208	1,91701			
	Toplam	270	12,9000	2,08580			
Öğrenmeye açık olabilme	2000-2500 TL	69	11,4783	2,31751			
	2501-3000 TL	12	13,2500	2,00567			
	3001-3500 TL	30	12,0000	1,76166	3	5,564	,001
	3501 TL ve üzeri	159	12,5094	1,85509			
	Toplam	270	12,2222	2,03013			
Konsantrasyon	2000-2500 TL	69	12,3478	2,27406			
	2501-3000 TL	12	13,5000	2,15322			
	3001-3500 TL	30	12,4000	2,09433	3	1,219	,303
	3501 TL ve üzeri	159	12,2642	2,12714			
	Toplam	270	12,3556	2,16586			
Güven ve başarı motivasyonu	2000-2500 TL	69	12,7391	1,88377			
	2501-3000 TL	12	13,0000	2,21565			
	3001-3500 TL	30	13,5000	2,19325	3	2,055	,107
	3501 TL ve üzeri	159	13,4340	2,08530			
	Toplam	270	13,2444	2,06571			
Hedef belirleme ve mental hazırlık	2000-2500 TL	69	11,0870	2,14022			
	2501-3000 TL	12	12,7500	,45227			
	3001-3500 TL	30	12,0000	1,81944	3	15,375	,000
	3501 TL ve üzeri	159	12,8113	1,67698			
	Toplam	270	12,2778	1,93016			

Baskı altında iyi performans gösterebilme	2000-2500 TL	69	10,0870	2,18106	3	10,072	,000
	2501-3000 TL	12	12,7500	,45227			
	3001-3500 TL	30	10,3000	2,08690			
	3501 TL ve üzeri	159	11,1321	1,73246			
	Toplam	270	10,8444	1,95817			
Endişelerden kurtulma	2000-2500 TL	69	11,5652	1,82691	3	12,084	,000
	2501-3000 TL	12	13,7500	1,35680			
	3001-3500 TL	30	12,5000	2,19325			
	3501 TL ve üzeri	159	13,1698	1,99432			
	Toplam	270	12,7111	2,07074			
Sporcuların Psikolojik Becerileri	2000-2500 TL	69	81,5217	10,42143	3	9,723	,000
	2501-3000 TL	12	90,7500	2,98861			
	3001-3500 TL	30	85,4000	7,94637			
	3501 TL ve üzeri	159	88,6415	9,81750			
	Toplam	270	86,5556	10,06201			

Sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre güven ve başarı motivasyonu puanlarını da anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ( $p>,05$ ). Buna karşılık ölçeğin zorluklar ile baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve ölçeğin toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ( $p\leq,05$ ). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda gelir düzeyi 2000-2500 TL olan sporcuların psikolojik becerilerinin daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.10.** Sporcuların Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırması

	Spor Yapma Süresi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	5-6	93	13,0000	2,36827	3	6,334	,000
	7-9	60	13,0000	1,91338			
	10-12	48	11,8125	1,48261			
	13-15	69	13,4348	1,94391			
	Toplam	270	12,9000	2,08580			
Öğrenmeye açık olabilme	5-6	93	12,5161	2,42098	3	2,225	,086
	7-9	60	12,1000	1,96322			
	10-12	48	11,6250	1,12278			
	13-15	69	12,3478	1,93897			
	Toplam	270	12,2222	2,03013			
Konsantrasyon	5-6	93	12,4194	2,41968	3	4,647	,003
	7-9	60	13,1500	1,92067			
	10-12	48	11,8750	1,98532			
	13-15	69	11,9130	1,94588			
	Toplam	270	12,3556	2,16586			
Güven ve başarı motivasyonu	5-6	93	13,0000	2,29839	3	1,785	,150
	7-9	60	13,3000	1,62918			
	10-12	48	13,0000	1,55741			
	13-15	69	13,6957	2,32824			
	Toplam	270	13,2444	2,06571			
Hedef belirleme ve mental hazırlık	5-6	93	12,0000	2,42272	3	2,316	,076
	7-9	60	12,2000	1,51602			
	10-12	48	12,1875	1,72165			
	13-15	69	12,7826	1,54224			
	Toplam	270	12,2778	1,93016			
Baskı altında	5-6	93	10,6452	2,16014	3	,509	,677

iyi performans gösterebilme	7-9	60	11,0000	2,36500			
	10-12	48	10,9375	1,57651			
	13-15	69	10,9130	1,48264			
	Toplam	270	10,8444	1,95817			
Endişelerden kurtulma	5-6	93	12,3871	2,19204			
	7-9	60	12,3500	2,09782			
	10-12	48	12,6875	1,77640	3	4,713	,003
	13-15	69	13,4783	1,89898			
	Toplam	270	12,7111	2,07074			
Sporcuların psikolojik becerileri	5-6	93	85,9677	12,49387			
	7-9	60	87,1000	8,84844			
	10-12	48	84,1250	5,56824	3	2,039	,109
	13-15	69	88,5652	9,53705			
	Toplam	270	86,5556	10,06201			

Sporcuların spor yapma süresi değişkenine göre öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve ölçeğin toplam puanlarında meydana gelmediği belirlenmiştir ( $p>,05$ ). Buna karşılık ölçeğin zorluklar ile baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, endişelerden kurtulma puanlarında anlamlı farklı meydana geldiği belirlenmiştir ( $p\leq,05$ ). Meydana gelen farklılığa ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda spor yapma süresi daha yüksek olan sporcuların zorluklar ile baş edebilme yeteneği ve endişelerden kurtulma düzeyleri daha yüksek iken, konsantrasyon düzeylerinde azalma olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.11.** Sporcuların Psikolojik Becerileri Arasındaki İlişkiler

		Öğrenmeye açık olabilme	Konsantrasyon	Güven ve başarı motivasyonu	Hedef belirleme ve mental hazırlık	Baskı altında iyi performans gösterebilme	Endişelerden kurtulma	Sporcuların psikolojik becerileri
Zorluklar ile baş edebilme yeteneği	R	,550**	,450**	,288**	,406**	,297**	,246**	,661**
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	270	270	270	270	270	270	270
Öğrenmeye açık olabilme	R	1	,464**	,474**	,605**	,480**	,440**	,813**
	P		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		270	270	270	270	270	270
Konsantrasyon	R		1	,242**	,403**	,260**	,132*	,607**
	P			,000	,000	,000	,030	,000
	N			270	270	270	270	270
Güven ve başarı motivasyonu	R			1	,629**	,296**	,460**	,686**
	P				,000	,000	,000	,000
	N				270	270	270	270
Hedef belirleme ve mental hazırlık	R				1	,569**	,553**	,838**
	P					,000	,000	,000
	N					270	270	270
Baskı altında iyi performans gösterebilme	R					1	,448**	,671**
	P						,000	,000
	N						270	270
Endişelerden kurtulma	R						1	,662**
	P							,000
	N							270

Sporcuların psikolojik becerileri puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin puanları arasında anlamlı ilişkiler meydana geldiği belirlenmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Tablosu incelendiğinde sporcuların psikolojik becerilerinin genel puanları ile alt boyutlara ilişkin puanlar arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkilerin meydana geldiği görülmektedir. Puanlar içerisinde öğrenmeye açık olabilme ( $r = ,81$ ) ve hedef belirleme ve Mental hazırlık ( $r = ,83$  puanları) ile ölçeğin genel puanları

arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla sporcularda psikolojik becerilerini iyileştirilebilmesi için sporcuların;

- Zorluklarla baş edebilme yeteneği,
- Öğrenmeye açık olabilme,
- Konsantrasyon,
- Güven ve başarı motivasyonunu,
- Hedef belirleme ve mental hazırlık,
- Baskı altında iyi performans gösterebilme,
- Endişelerden kurtulma gibi özelliklerinin iyileştirilmesi gerektiği söylenebilir.



## 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmada ulaşılan sonuçların ilgili literatürdeki araştırma bulgularıyla karşılaştırılması, sonuç ve öneriler aşağıda verilmiştir.

Araştırmada erkeklerin kadınlara göre psikolojik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada voleybol oynayan sporcuların yaş ve eğitim düzeyine göre farklılıklar meydana gelmiştir. Yaşı ve eğitim düzeyi daha yüksek olan sporcularda psikolojik beceriler daha yüksek düzeyde ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyinin düşük olması sporcuların psikolojik becerilerini olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak görülmüştür. Araştırmada sporcuların psikolojik becerilerinin öğrenmeye açık olabilme, zorluklar ile baş edebilme, baskı altında iyi performans gösterebilme, konsantrasyon ve endişelerden kurtulma gibi özelliklerle ilişkili olduğu görülmüştür. Kaya ve Tabuk (2022) tarafından yapılan araştırmada sporda psikolojik performans becerilerinin ilişkili olduğu faktörleri incelenmiş, araştırma sonucunda özgüven, negatif enerji, dikkat kontrolü, zihinde canlandırma (görselleştirme) ve imgeleme, motivasyon seviyesi, pozitif enerji ve tutum gibi kavramların psikolojik becerilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sporcunun branşı, özellikleri ve antrenman süresi gibi özellikler de sporcuda psikolojik becerileri etkilemektedir. Afacan ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada psikolojik beceri antrenmanında etik değerler incelenmiştir. Araştırmada sporcularda psikolojik beceri antrenmanı yaparken danışan ile sporcu arasındaki etik değerlerin önemli olduğu, bu becerilerin yalan söylememek, gizlilik, saygılı olma, iyi hareket etme ve tarafsızca bakabilme şeklindedir. Aydın (2017) *12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme, aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisini incelediği* araştırmada 12 hafta süreyle uygulanan psikolojik beceri antrenmanının sporcularda %53 oranında kaygı düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada erkeklerin psikolojik becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Miçooğulları (2013) tarafından yapılan araştırmada 6 haftalık psikolojik beceri uygulamaların sporcularda kaygı düzeylerini azaltıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Şahinler (2021) tarafından yapılan araştırmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sonucunda Sporcuların branşı bakımından farklılık meydana geldiği ve voleybol oynayan sporcularda psikolojik becerilerin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların, spor yapma süresi daha fazla olan sporcuların 26 ve üzeri yaş grubunda olan sporcuların ve kadın sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Konu ile ilgili olarak Yücel (2003) Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi incelenmiş, araştırma sonucunda sporcuların eğitim düzeyi, yaşları, spor yapma süreleri ve cinsiyetleri bakımından farklılık meydana gelmediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırmada sporcuların psikolojik becerileri incelenmiş ve bu kapsamda 270 sporcudan elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda voleybol oynayan ve araştırmaya dahil olan sporcularda;

- Psikolojik beceriler bakımından erkeklerin kadınlara göre beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Sporcuların yaşlarının artmasına bağlı olarak psikolojik becerilerinde artış meydana gelmektedir.
- Eğitim düzeyi bakımından eğitim düzeyi lisansüstü olan sporcuların psikolojik becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Gelir düzeyi değişkenine göre gelir düzeyi düşük olan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.
- Spor yapma süresi bakımından spor yapmak süresi 10-12 yıl olan sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneklerinin daha düşük olduğu, spor yapması süresi fazla olan sporcularda endişelerin daha düşük olduğu, spor yapma süresi 7-9 yıl olan sporcularda konsantrasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada sporcuların psikolojik becerilerinin öğrenmeye açık olabilme, zorluklar ile baş edebilme, baskı altında iyi performans gösterebilme, konsantrasyon ve endişelerden kurtulma gibi özelliklerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada ulaşılan bu bulgular doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir;

- Erkek sporcularda psikolojik becerilerin daha yüksek olmasına karşılık kadınlarda bu beceriler daha düşük düzeyde gerçekleşmiştir. Dolayısıyla psikolojik beceriler bakımından kadınların becerilerini geliştirilmesine ynelik çalışmalar yapılabilir.
- Eğitim düzeyi ile sporcuların psikolojik becerilerinin ilişkili olması bakımından, sporcuların eğitim düzeylerinin yükseltilmesinin psikolojik becerilere olumlu katkı sağlayacağı düşünölmektedir.
- Sporcuların spor yapma süresi sporcularda tecrübe ve birikim yapmayı sağlaması nedeniyle Spor yapmak süresi fazla olan sporcularda endişelerin daha düşük düzeyde olduğu görölmüştür. Bu bakımdan sporcularda endişenin azaltılması için sporda sürekliliğin sağlanması önemli görölmektedir.
- Bu araştırmada voleybol oynayan sporcularda psikolojik özellikleri incelenmesi yapılmıştır. Benzer şekilde sporcuların psikolojik özellikleri farklı branşlardaki sporcularla incelenerek bulgular karşılaştırılabilir.
- Sporcuların psikolojik becerilerini etkileyen değişkenlere ynelik, sporcularla görüşmeler yapılarak nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir ve daha detaylı ve kapsamlı veriler elde edilebilir.
- Sporcularda psikolojik becerilerini etkileyen değişkenler bu araştırmada ortaya çıkarılmış olup, bu değişkenlerle ilgili olarak spor yöneticileri ve eğitmenlerin sporculara yaklaşımlarına ynelik pratik veriler sunması bakımından, psikolojik becerileri etkileyen faktörler dikkate alınarak sporcuların yetiştirilmesi sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Abela, D., Falzon, R., & Muscat, A. (2021). Male professional footballers' use of mental skills training and counselling: Dilemma or conundrum? *Counselling and Psychotherapy Research*, 1–13.
- Adar, E., Demir, R., & Aygün, E. (2022). Farklı Spor branşlarında uğraşan sporcuların motor becerilerini etkileyen değişkenlerin karar ağacı ile belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 471-481.
- Afacan, E. (2019). *6 Haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Afacan, E., Özçelik, İ. Y., Cobanoğlu, G., & Hasırcı, S. (2020). Psikolojik beceri (mental) antrenmanında etik değerler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 155-176.
- Akaç, M. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmenin El Kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Aksoy, A. (2022). *11-12 yaş voleybolcularda ip atlama antrenmanlarının eurofit test bataryası üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Albay, M.D., Tutkun, E., Ağaoğlu, Y.S., Canikli, A. & Albay, F. (2008). Hentbol, Voleybol ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-20.
- Altıntaş, Atahan, & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39–43.
- Andersen, M. B. (2009). The “canon” of psychological skills training for enhancing performance. In *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations*. <https://doi.org/10.1037/11876-001>

- Anderson, A., Miles, A., Robinson, P., & Mahoney, C. (2004). Evaluating the athlete's perception of the sport psychologist's effectiveness: What should we be assessing? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 255-277.
- Andrade, D.M., Fernandes, G., Miranda, R., Coimbra, D.R. & Bara Filho, M.G. (2018). Training Load and Recovery in Volleyball During a Competitive
- Aracı, H. (2006). *Genç Sporcu Eğitimi ve Kültürü Voleybol*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Atasoy, B. & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Aydin, O. (2017). *12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme, aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi: Performans sporunda psikolojinin rolü*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Beck, A.T. & Emery, G. (2006). Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı (Çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 6(1).
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(SUPPL. 2), 78-87.
- Bourdon, P.C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M.C., Gabbett, T.J., Coutts, A.J., Burgess, D.J., Warren Gregson, N. & Cable, T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 161-170.
- Brewer, B. (2009). *Handbook of sports medicine and science: sport psychology*. John Wiley and Sons.

- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77–99.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. In *Human Kinetics*. <https://doi.org/10.1260/174795408785100734>
- Caine, D.J. & Maffulli, N. (2005). *Epidemiology Of Pediatric Injuries Individual Sports*. Basel: Karger.
- Chatterjee, S., Das, N., & Chatterjee, P. (1999). The estimation of the heritability of anthropometric measurements. *Applied Human Science*, 18(1), 1-7.
- Chesterton, P., Alexanders, J., & Rutter, L. K. (2020). A call for more psychological skills training: Examining the views of qualified and student sports therapists in the United Kingdom. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 13–19.
- Ciccarone, G., Croisier, J. L., Fontani, G., Martelli, G., Albert, A., Zhang, L., & Cloes, M. (2008). Comparison between player specialization, anthropometric characteristics and jumping ability in top-level volleyball players. *Medicina dello Sport: Rivista di Fisiopatologia dello Sport*, 61.
- Closs, B., Burkett, C., Trojan, J.D., Brown, S.M. & Mulcahey, M.K. (2019). Recovery after volleyball: A narrative review. *Phys Sportsmed*, 48(1),8-16.
- Çıtak, U. (2019). *Erkek Çocuklarda Voleybol Temel Beceri Çalışmalarının Motorik Özelliklere Etkisi*. Bilim uzmanlığı tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- De Bressy De Guast, V., Golby, J., & Wersch, A. Van. (2013). Psychological skills training of an elite wheelchair water-skiing athlete: a single-case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(4), 351–372
- Dearing, J. (2003). *Volleyball Fundamentals*. USA: Human Kinetics. Erdoğan, R., Tel., M. & Eren, A. (2020). Müsabaka Dönemi Antrenmanlarının Voleybolcuların Fiziksel Uygunluk Profillerine Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 194-206.

- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. K. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *Sport Psychologist*, 31(3), 249–263.
- Demirbilek, K. (2023). *Takım sporlarından voleybol dersini seçen spor lisesi öğrencilerinin zihinsel hazır olma durumlarının incelenmesi (Batman ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players' appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 173–185.
- Edwards, D. J. (2007). *Sport psychological skills training and psychological well-being in youth athletes*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Pretoria Sport and Leisure Sciences, Pretoria.
- Eklund, R., & Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (R. Eklund & G. Tenenbaum, Eds.). Sage Publications.
- Eler, N. (2013). *8 Haftalık Kuvvet Antrenman Programının 11-12 Yaş Grubu Kız Mini Voleybolcuların Bazı Motorik ve Teknik Özellikleri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ely, F. O., Paré, M. A., D'Agostino, S. A., & Munroe-Chandler, K. J. (2022). The sequence of basic mental skills: A guide for psychological skills training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1–11.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın.
- Erdem, N., Acet, M., & Tabak, E. Y. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin futbol alan bilgisi düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 64-75.
- Erhan, E. S., Bedir, D., Şirin, G. M., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği'nin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 17(1), 59-71.

- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*(3), 363–406.
- Fields, J. B., Metoyer, C. J., Casey, J. C., Esco, M. R., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2018). Comparison of body composition variables across a large sample of national collegiate athletic association women athletes from 6 competitive sports. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *32*(9), 2452-2457.
- Foster, D., Maynard, I., Butt, J., & Hays, K. (2016). Delivery of psychological skills training to youngsters. *Journal of Applied Sport Psychology*, *28*(1), 62–77.
- Freitas, V.H.D., Nakamura, F.Y., Andrade, F.C.D., Pereira, L.A., Coimbra, D.R. & Bara Filho, M.G. (2015). Pre-competitive physical training and markers of performance, stress and recovery in young volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, *17*(1), 31-40.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, *35*(4), 707–723.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (2016). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, *3*(3), 219–236.
- Grgantov, Z., Milić, M., & Katić, R. (2013). Identification of explosive power factors as predictors of player quality in young female volleyball players. *Collegium antropologicum*, *37*(2), 61-68.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(4), 431–451.
- Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure

- method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 152–162.
- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Indiana University of Pennsylvania Graduate Studies and Research Department of Psychology, Indiana.
- Hassapidou, M. N., & Manstrantoni, A. (2001). Dietary intakes of elite female athletes in Greece. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 14(5), 391-396.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95.
- Hemmings, B. (2011). Sport psychology and the English golf union: A case study of a winter elite squad support programme. *Sport and Exercise Psychology Review*, 7(1), 34–47.
- Hocaoğlu, S. G. (2019). *Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2021). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–23.
- Ismail, M. (2019). Performance strategies across team and individual sports of negeri sembilan athletes. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 27(1), :685-692.
- Işık Afacan, M. (2022). Zihinsel hazır oluş ile skor arasındaki ilişkinin analizi: Gümüş ligi oturarak voleybol milli takım örneği. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 5.

- İkizler, C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Basımevi.
- İnal, A.N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Desen Ofset.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*, 10(8), 1518–1529.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2020). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1), 99–115.
- Karacabey, K., Paşaoğlu, A. (2011). *Voleybol: antrenman teorisi ve antrenör*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık.
- Karageorghis, I., & Terry, P. (2015). *Spor psikolojisi* (Ç. E. Demir, Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, H., & Öztürk, H. (2023). 10-14 Yaş grubu voleybolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 55-82.
- Kaya, M. ve Tabuk M. E. (2022). *Sporda psikolojik performans ve psikolojik beceri antrenman temelleri*. (Edt. Mehmet İlkım). Sporda Güncel Araştırmalar, Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kaya, M., & Tabuk, M. E. (2022). Sporda Psikolojik Performans ve Psikolojik Beceri Antrenman Temelleri. In M. İlkım (Ed.), *Sporda Güncel Araştırmalar* (p. 199). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in korea: Research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–11.
- Koç, H. & Aslan, C. S. (2010). Erkek hentbol ve voleybol sporcularının seçilmiş fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3), 227-231.

- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans, kuramlar ve kontrol etme teknikleri*. İzmir: Saray Tıp Kitapevi.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Bağırman Yayınevi, Ankara.
- Kremer, J., & Moran, A. P. (2014). Pure sport: practical sport psychology. In *Routledge*.
- Malousaris, G. G., Bergeles, N. K., Barzouka, K. G., Bayios, I. A., Nassis, G. P., & Koskolou, M. D. (2008). Somatotype, size and body composition of competitive female volleyball players. *Journal of science and medicine in sport*, 11(3), 337-344.
- Mavi Var S. M. & Tuncel S. D (2012). Sporcuların Sporda Hoşgörü' Kavramına İlişkin Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 125 - 129.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 158-172.
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., ... Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), 81-95.
- Miçooğulları, B. (2013). *Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, selfconfidence & anxiety: a case of youth basketball players*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Özkan, A. C., Tatlıkiraz, M., Suranoğlu, O., Demir, R. & Canpolat, T. (2017). Türkiye Voleybol Federasyonu ve Türkiye'de Voleybol. *Nahide Işık Demirakın, HIST 200-3(2016-2017)*, 9. Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P. & Türk-Kurtça, T. (2020). a Revised and Expanded Version of

- the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ- 33). Overprotection-Overcontrol As Additional Factor. *Journal of Trauma and Dissociation*, 22(1), 35–51.
- Özkan, A., Köklü, Y., Eyuboğlu, E., Akça, F., Kz M., & Ersöz, G. (2010). Kadın voleybolcularda vücut kompozisyonu, somatotip özellikler, anaerobik performans, bacak ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 23-34.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379–404.
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(1), 1-11.
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(1), 1–13.
- Season. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 1, 1-7.
- Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch psychotraining im sport*. Reinbek: Rowohlt.
- Shackell, E. M., & Standing, L. G. (2007). Mind over matter: Mental training increases physical strength. *North American Journal of Psychology*, 9(1).
- Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2960.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18.

- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 398–418.
- Trajković, N. & Bogataj Š. (2020). Effects of Neuromuscular Training on Motor Competence and Physical Performance in Young Female Volleyball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1755.
- Turner, M., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131–147.
- Türkçapar, Ü., & Çakar, A. (2023). Üniversite öğrenimi gören ve okul takımlarında yer alan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(1), 148-160.
- Uluöz, E. (2011). Elit altı bayan voleybol oyuncularının fiziksel, antropometrik ve somatotip özelliklerinin oyun mevkilerine göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4), 2B0081
- Urfa, O. (2017). *10 Haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Valadão Saint Martin, S. (2018). *Cognitive and behavioral techniques used by olympic and paralympic swimmers to manage performance related thoughts and emotions*. Unpublished Master's Thesis, University of Jyväskylä, Finland.
- Vealey, Robin S. (2012). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Third Edit). <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>

- Vidic, Z., & Cherup, N. P. (2021). Take me into the ball game: an examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18.
- Viera, B. (2001). From volley ball to volleyball. *Coaching Volleyball*, 18(5), 10-13.
- Voigt, H. F., & Vetter, K. (2003). The value of strength-diagnostic for the structure of jump training in volleyball. *European Journal of Sport Science*, 3(3), 1-10.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Fundamentals of Exercise and Sport Psychology [Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri]* (6.; M. Şahin & Z. Koruç, Eds.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Weinberg, R. S. (2019). P. In In D. Hackfort, R. J. Schinke, & B. Strauss (Eds.), *Dictionary of sport psychology: sport, exercise, and performing arts* (pp. 205–233). Academic Press,
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 5(1), 59-91.
- Wulf, G. (2007). *Attention and motor learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Xiong, J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics Procedia*, 33, 2011-2014.
- Yıldırım, Ö., & Kaplan, B. (2023). Sporcu sağlığı. *Sağlık ve Spor Alanında Güncel Yaklaşımlar*, 163.
- Yıldız, B. (2010). *İstanbul ili eyüp ilçesi ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders dışında spor aktivitelerine katılım düzeylerinin araştırılması*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yücel, E., (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



# EKLER

## Ek1. Etik Kurul İzni

T.C.  
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI  
ETİK KURULU KARARLARI

KARAR TARİHİ	OTURUM NO	KARAR SAYISI
19.09.2022	12	01-20

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkan Prof. Dr. Eren YÜRÜDÜR başkanlığında toplandı.

**KARAR 12.18-** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 14.09.2022 tarih ve 204480 sayılı yazısı görüşüldü.

Aşağıda bilgileri yer alan araştırmacıların yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

ÇALIŞMANIN TÜRÜ	Yüksek Lisans Tezi
BAŞLIK	Elit Kadın ve Erkek Voleybolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi
TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ/ YAZARI	Derya AKBAY (Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı)
RAPORTÖR GÖRÜŞÜ	OLUMLU

Prof. Dr. Eren YÜRÜDÜR  
Etik Kurul Başkanı  
(İmza)

Doç. Dr. Mehmet KARGÜN  
Başkan Yardımcısı  
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet Serkan  
UMUZDAŞ  
Üye  
(İmza)

Doç. Dr. Emine ÖĞÜK  
Üye  
(İmza)

Doç. Dr. Yücel EROL  
Üye  
(İmza)

Doç. Dr. Fatih YAZICI  
Üye  
(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Şevki BABACAN  
Üye  
(İmza)

## Ek2. Anket Formu

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1. Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek
- 2. Yaşınız:** ( )18-21 ( ) 22-25 ( )26-29 ( )30yaş ve üstü
- 3. Lisanslı olarak kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız:** ( ) 5-6 ( ) 7-9 ( ) 10-12( ) 15 ve üstü
- 4. Eğitim Düzeyi:** ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü
- 5. Aylık Gelir Düzeyi:** ( ) 2000-2500 ( ) 2501-3000 ( ) 3001-3500 ( ) 3501 ve üstü

### Psikolojik değerlendirme ölçeği

		Hemen	Hemen	Hiç	Bazen	Sık sık	Hemen	Hemen	Her zaman
	<b>Yönerge:</b> Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip olduğu deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olanı X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur teşekkürler.								
1	Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağım ile ilgili özel hedefler belirlerim.								
2	Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.								
3	Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde bunu kişisel olarak algılar üzülürüm.								
4	Spor yaparken dikkatimi toplayabilirim, dikkat dağınıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.								
5	Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.								
6	Baskı altında daha iyi performans gösteririm.								
7	Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir.								
8	Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.								
9	iyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.								

10	Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.				
11	Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.				
12	Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerimde çok baskı oluşturur.				
13	Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.				
14	Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.				
15	Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa üzülmeden hatamı düzeltirim.				
16	Uğraştığım sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.				
17	İşler kötüye gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar.				
18	Müsabaka sırasında ne kadar baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.				
19	Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.				
20	Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21	Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleştirebilirim.				
22	Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
23	Başarısız olursam ne olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24	Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.				
25	Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.				
26	Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.				
27	Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.				
28	Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				