



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİT DÜZEYDEKİ OKÇULUK SPORCULARININ ZİHİNSEL
ANTRENMAN UYGULAMALARINA YÖNELİK ALGILARI:
BİR OLGU BİLİM ÇALIŞMASI**

Nurettin BEKTAŞ

**Aralık 2024
DENİZLİ**

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ELİT DÜZEYDEKİ OKÇULUK SPORCULARININ ZİHİNSEL
ANTRENMAN UYGULAMALARINA YÖNELİK ALGILARI: BİR
OLGU BİLİM ÇALIŞMASI

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nurettin BEKTAŞ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Arda ÖZTÜRK

Denizli, 2024

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırılmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : Nurettin BEKTAŞ

İmza :

ÖZET

ELİT DÜZEYDEKİ OKÇULUK SPORCULARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN UYGULAMALARINA YÖNELİK ALGILARI: BİR OLGU BİLİM ÇALIŞMASI

Nurettin BEKTAŞ

Yüksek Lisans Tezi, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Arda ÖZTÜRK

Aralık 2024, 104 Sayfa

Bu çalışmanın amacı elit düzeydeki okçuluk sporcularının, zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algılarını ve ilgili görüşlerini sporcuların perspektifinden tanımlamaktır. Bu amaçla; elit düzeydeki okçuluk sporcularının zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algılarını incelemektir. Bu çalışma nitel bir çalışma olup, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji (olgu bilim) çalışması şeklinde planlanmıştır. Veriler bireysel görüşme yoluyla toplanarak tüm analizler nitel veri ayıklama yöntemleri ile ayrıştırılmıştır. Araştırmaya TOHM da okçuluk yapan 11 sporcu katılmıştır, Aynı zamanda katılımcıların 6'sı kadın, 5'i erkek okçuluk sporcusudur. Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen ve yarı yapılandırılmış sorulardan oluşturulmuş bir görüşme formu kullanılmıştır. Bu form toplamda 2 bölüm ve 13 soru bulunmaktadır.

Çalışmanın bulgularına göre; okçuluk branşı ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman algıları, pozitif düşünce, stres yönetimi, imgeleme ve kendi kendine konuşma gibi boyutlarla şekillenmektedir. Bu unsurlar, sporcuların performanslarını arttırmalarına ve zihinlerinde daha sağlıklı bir yapı inşa etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın sunduğu bulgular, zihinsel antrenmanın önemini vurgulamakta ve okçuların bu becerileri geliştirmeleri için ihtiyaç duyduğu stratejilere ışık tutmaktadır.

Sonuç olarak, okçuluk branşında zihinsel antrenmanın, sporcuların performanslarını arttırmada ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmada, çeşitli zihinsel tekniklerin sporcular tarafından nasıl kullanıldığını ve bu tekniklerin performans üzerindeki olumlu etkilerini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. Sporcuların bu teknikleri düzenli olarak kullanmaları, hem antrenman hem de yarışma performanslarını önemli ölçüde iyileştirebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Okçuluk; Zihinsel Antrenman, Algı

ABSTRACT

ELITE LEVEL ARCHERY ATHLETES PERCEPTIONS TOWARDS MENTAL TRAINING PRACTICES: A CASE STUDY

BEKTAS, Nurettin

Master Thesis Department of Psycho-Social Areas in Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Arda ÖZTÜRK

December 2024, 104 Pages

The purpose of this study is to describe the perceptions and related opinions of elite archery athletes toward mental training practices from the athletes' perspective. To this end; it is aimed to examine the perceptions of elite archery athletes towards mental training practices. This study is a qualitative study and was planned as a phenomenology study, one of the qualitative research methods. Data were collected through individual interviews and all analyses were separated by qualitative data extraction methods. 11 archery athletes at TOHM participated in the research. At the same time, 6 of the participants were female and 5 were male archery athletes. An interview form developed by the researcher and composed of semi-structured questions was used in the study. This form has 2 sections and 13 questions in total.

According to the findings of the study; The mental training perceptions of archery athletes are shaped by dimensions such as positive thinking, stress management, visualization, and self-talk. These elements help athletes increase their performance and build a healthier structure in their minds. In this context, the findings of the research emphasize the importance of mental training and shed light on the strategies archers need to improve these skills.

As a result, it is seen that mental training in Archery plays an important role in improving the performance of athletes and coping with stress. Research on this subject reveals in detail how various mental techniques are used by athletes and the positive effects of these techniques on performance. It is thought that athletes' regular use of these techniques can significantly improve both their training and competition performances.

Keywords: Archery; Mental Training, Perception

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak hazırlanan bu çalışmada:

Yardımlarıyla beni yönlendiren, yanında çalışmaktan mutluluk duyduğum, örnek aldığım Sevgili danışman hocam Doç. Dr. Arda ÖZTÜRK'e her türlü desteğini ve tecrübesini benimle paylaştığı için şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca her aşamada koşulsuz olarak bana zaman ayırırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabırdan dolayı sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Akademik hayatımda başından beri desteklerini yanımda hissettiğim başta anabilim dalı başkanımız Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLUBALLI hocama bana katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alarak çalışmama katkıları ve fikirleriyle ışık tutan jüri başkanım Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLUBALLI, Doç. Dr. Eylem GENCER ve Doç. Dr. Arda ÖZTÜRK'e teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yedek üye olarak bulunan sayın hocalarım Doç. Dr. Yeliz ILGAR DOĞAN ve Doç. Dr. Osman Tolga TOGO'ya teşekkür ediyorum.

Tezim ile ilgili değerli görüş ve önerini paylaşan akademik çevremdeki değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman gördüğüm ve bana güvenerek her durumda yanımda bulunan sevgili BEKTAŞ ve ORHAN ailelerime saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yapılan bu çalışma benim için hem anlamlı hem de çok özeldir.

Akademik yaşantımda yeniliklerin, güzelliklerin beraberinde getirdiği ve hayatıma bir anda giren, en büyük kazancım olarak gördüğüm, yoğun ve yorucu geçen tez sürecimde biran olsun desteğini esirgemeyen maddi ve manevi destekçim olan sevgili eşim SÜMEYRA BEKTAŞ'a ve Biricik kızımız UMay BEKTAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER	x
TABLOLAR	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç	3
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı	5
2.1.1. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı Türleri	6
2.1.1.1. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)	7
2.1.1.2. Hedef Belirleme	8
2.1.1.2.1. Hedef Belirlemenin İlkeleri	9
2.1.1.3. Kendine Konuşma (İçsel Konuşma)	10
2.1.1.4. Otojenik Antrenman	11
2.1.2. Zihinsel Beceri İhtiyacı	12
2.1.3. Zihinsel Antrenman ve Önemi	13
2.1.4. Odaklanma, Konsantrasyon ve Zihinsel Antrenman	15
2.1.5. Kaygı Kontrolü ve Zihinsel Antrenman	15
2.1.6. Yaralanma ve Zihinsel Antrenman	15
2.1.7. Beceri Öğrenimi ve Zihinsel Antrenman	16
2.1.8. Zihinsel Antrenmanın Elit Spordaki Yeri	17
2.2. Okçuluk Sporu ve Tarihçesi	18
2.2.1. Okçulukta Kullanılan Malzemeler	20
2.2.2. Okçulukta Atış Tekniği Evreleri	22
2.2.3. Okçuluk Yarışma Kategorileri	23
2.2.4. Okçuluk Yarışma Formatları	25
2.2.4.1. Bireysel Yarışma Formatı	25
2.2.4.2. Takım Yarışma Formatı	25
2.2.4.3. Mix Takım Yarışma Formatı	26
2.2.4.4. Diğer Yarışma Formatları	26
2.2.5. Okçulukta Disiplinler	27
2.2.5.1. Hedef Okçuluğu	27
2.2.5.1.1. Açık Alan Okçuluğu	28
2.2.5.1.2. Salon Okçuluğu	30
2.2.6. Okçulukta Atış Performansı ve Zihinsel Antrenman	31
2.2.6.1. Okçulukta Performansı Etkileyen Faktörler	31
2.2.6.2. Okçulukta Zihinsel Antrenmanın Önemi	32
2.3. Literatür Çalışması	34
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	47
3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni	47
3.2. Araştırma Grubu	48
3.2.1. Pilot Çalışma	49
3.3. Araştırma Problemi	49

3.4. Veri Toplama Tekniği ve Aracı.....	50
3.4.1.Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	50
3.5. Verilerin Toplanması.....	51
3.6. Verilerin Analizi.....	52
3.7.Geçerlik ve Güvenirlik	55
3.8. Araştırmacının Rolü	56
4. BULGULAR	57
4.1. Motivasyona Ait Bulgular	57
4.2. Stresle Başa Çıkmaya Ait Bulgular	60
4.3. Performansa Ait Bulgular	64
4.4. İçsel Konuşmaya Ait Bulgular	67
5. TARTIŞMA	70
5.1. Motivasyona Ait Bulguların Yorumlanması	72
6. SONUÇLAR	78
7. KAYNAKLAR	82
8. ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EKLER	
Ek-1. Etik kurul izin belgesi.	
Ek-2. Yarı Yapılandırılmış Sorular.	

ŞEKİLLER

	Sayfa
Şekil 2.1. Klasik Yay Malzemeleri Tanıtımı.	20
Şekil 2.2. Okçuluk Atış Tekniği Öğretim Evreleri.	23
Şekil 3.1. Nitel Veri Analizinin Veri Akışı (Creswell, 2012).....	53
Şekil 4.1. Zihinsel Antrenman Algıları.....	57

TABLÖLAR**Sayfa**

Tablo 2.1. Açık Alan Yarışmalarında Makaralı Yay ve Klasik Yay Kategorilerinde Sıralama Atışları.....	24
Tablo 2.2. Açık Alan Yarışmalarında 1440 Round Kategorilere Göre Mesafeler.....	29
Tablo 2.3. Açık Alan Yarışmalarında 720 Round Kategorilere Göre Mesafeler.....	29
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	48

SİMGELER VE KISALTMALAR

PAP	Aktivasyon Sonrası Güçlendirme
PBA	Psikolojik Beceri Antrenmanı
SPEÖ	Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği
SSKÖ	Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği
SZAE	Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
TDK	Türk Dil Kurumu
TEGV	Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu
TOF	Türkiye Okçuluk Federasyonu
TOHM	Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi
WA	Dünya Okçuluğu

1. GİRİŞ

Zihinsel antrenman, rekabet sporlarının antrenman yöntemlerinden biridir. Sporcunun beceri ve taktik düzeyinin ana faktörüdür. Zihinsel antrenman, sporcunun zihinsel sürecini ve kişiliğini etkilemeye yönelik hedef ve planlar içeren süreç antrenmanını ifade eder. Psikolojik durumunu geliştirmek için özel yollar benimseyerek kendi spor davranışlarını ayarlama ve kontrol etmesidir. Önceki performans antrenmanlarında sadece vücut antrenmanlarına dikkat edilirken zihinsel antrenmanlar göz ardı ediliyordu. 1960'lı senelerden bu yana spor branşları dünyada hızla gelişiyor, rekabet yoğunlaşıyor, galip gelme zorlukları artıyor, sporcular benzeri görülmemiş psikolojik stres ve psikolojik faktörler altında, mükemmel sonuç elde etmek için mücadeleler vermekteler (Xiong, 2012).

Psikolojik antrenman, sporcuların performanslarını hem arttırmak hem de performanslarını azaltan çeşitli nedenleri ortadan kaldırmak için uygulanır. Sporda psikolojik antrenman kullanımının gerek sporculara gerek antrenörlere ve gerekse yöneticilere mutlak süratte birkaç farklı örnek ve yeterli bilgiler verilerek aktarılması gerekmektedir (Hasırcı ve ark., 2017).

Bir hareketin zihinde imgelemesi sırasında gerçekte o hareketin fiziksel olarak yapıldığı zamandaki gibi vücudun bazı kaslarında, elektriksel akımların ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Sporcuların bu sebepten dolayı yaptıkları spor branşını geliştirmek ve öğrendiklerini arzu ettikleri teknik ve taktik becerileri olması gerektiği şekliyle motive olmaları ve zihinde canlandırmaları ayrıca çokça tekrar yapmalarını sağlayacağı için sporcunun hareket becerisine ve teknik becerilerine yarar sağlayacaktır. Bu sebepten koordinasyon gelişiminde en etkili yöntemlerin basında zihinsel antrenman önümüze gelmektedir. Sporcuların özellikle de genç sporcuların hayal etme yetenekleri çok ileri düzeydedir ki yarışma içerisinde yaşanabilecek olan tüm durumları zihinlerinde çok rahatlıkla imgeleyebilirler (Akyıldız, 2021).

Sporda zihinsel antrenmanın önemi son yıllarda yapılan çalışmalarla karşımıza çıkmaktadır. Elit düzeydeki okçuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi ve başarılarında nasıl ve ne şekilde bir payı olduğunun tespit edilip ortaya konulmasının son derece gerekli olduğu düşünülmektedir.

Okçuluk insanlık tarihinin ortaya çıktığı zamandan itibaren avlanmak, yaşamak, savaşmak, eğlenmek ve spor olarak yapmanın yanında felsefesi olan, modern olimpiyatlarda atletizmin ardından sonra gelen ikinci olimpik spor dalları arasında bulunan spor branşıdır (Aktepe, 2012). Okların yay yardımıyla hedeflere atılması esasına dayanan spordur (Morpa, 2005). Geniş kitlelere hitap eden okçuluk, teknik becerinin çok fazla ön planda olduğu kapalı beceri içeren bir spordur. Bu becerilerin ortaya koyulmasıyla birlikte okçuluk sporunun seyir zevki her geçen zamanla birlikte çoğalmaktadır. Geçmişten bu zamana kadar önemi hiç azalmayan okçuluk sporu bir endüstri haline gelmiştir. Okçulukta başarılı olmanın ve en iyi derecelere ulaşabilmenin şartlarından bazıları teknik, taktik ve fiziksel yeteneklerin dışında psikolojik olarak da gelişmiş olması çok önemlidir (Akyıldız, 2021). Bilimsel düşüncenin ön planda bulunduğu sportif antrenmanlar; sporcuların gelişiminde oldukça önemli bir faktördür. Zihinsel özelliklerin geliştirilmesi fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında başarıya ulaşma aşamasında son derece sürece katkı sağlamak ve okçulukta performansı uzun süreli antrenmanlarla geliştirmek amacıyla yapılan fiziksel çalışmalarla beraber uzun soluklu zihinsel becerilerin kazanılmasıyla sağlanabilmektedir. Potansiyellerini, performanslarını üst seviyelere çıkarabilmeleri ve o seviyede kalıp kullanabilmeleri için gerekli psikolojik hazırlık oldukça önem taşımaktadır (Kulak, 2011).

Çok küçük farklarla müsabakaların kazanıldığı ya da kaybedildiği spor dallarından birisi de okçuluk branşıdır. Okçuluk yarışmalarında madalya atışı olarak da bilinen eleme atışlarında, sporcu oku hedef kâğıdında bulunan merkeze daha yakın olduğu için bazen de sporcu 1 puanla maçı önde tamamlayıp kazanabilmektedir (Bayazıt, 2020).

Zihinsel antrenmanın, duygu kontrolü, kendine güveni yapılandırma, sakatlık sonrası toparlanma, takım içi yardımlaşma, doğru karar verme becerisini geliştirmesi ve iş birliğinin geliştirilmesi, spor becerilerinin stratejik ve taktiklerinin öğrenilmesi ve çalışılması gibi başlıklarda yararlı olabileceği görülmektedir (Konter, 2006). Bu bilgilerden hareketle çalışmamızın amacı elit düzeydeki okçuluk sporcularının zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algılarını incelemektir.

1.1. Amaç

Zihinsel antrenman bilimsel araştırmacıların özellikle ele aldıkları konu başlığı olarak karşımıza gelmektedir. Yapılan araştırmanın farklı branş ve yaş gruplarında yapıldığı ve dolayısıyla farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmüştür. Araştırmaların sonuçlarına bakılarak zihinsel antrenman yöntemlerinin okçuluk gibi kapalı ve odaklanmanın üst seviyede olduğu, zihinsel antrenman tekniklerinin nasıl kullanılması gerekliliğinin ortaya konulması ve teknik becerinin gelişiminde etkili olup olmadığının belirlenmesi ağısından oldukça önemlidir. Yapılan araştırmanın sonuçlarından ve kullanılan zihinsel antrenman yöntemlerinden okçuluk ve farklı sporlarda performans ortaya koyan sporculara da yönelik çalışılabilir olması amaçlanmaktadır.

Dolayısıyla çalışmanın amacı; Ülkemizi üst düzey müsabakalarda temsil etmiş, okçuluk sporu yapan elit düzeydeki sporcuların zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algılarını incelemektir. Okçuluk yapan elit düzeydeki sporcuların, zihinsel antrenmanlar yapıp yapmadıkları, zihinsel dayanıklılıklarının zihinsel becerilerine katkıları, müsabaka anında zihinsel olarak kontrollerinin sağlayıp sağlamadıklarının ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Ayrıca zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa katkısının bulunup bulunmadığı, katkısı var ise nasıl bir katkısının olduğunun vurgulanması ile zihinsel antrenmanların sporcuların performans antrenmanlarının haricinde yarar sağlayıcı psikolojik olarak da fayda sağlaması için ön ayak olması hedeflenmiştir. Bu sayede ülkemizi temsil eden okçuluk sporcularına ve antrenörlerine gelecekte okçulukla profesyonel olarak ilgilenmek isteyenlere bilgi sağlamak ve ayrıca geri dönütler olarak yarar sağlamak hedeflenmektedir. Bunun yanı sıra sporda zihinsel antrenman ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara kaynak bir rehber oluşturulması düşünölmektedir.

Okçulukta başarıyı etkileyen faktörlerden birisinin de zihinsel antrenman olduğu düşünöcesiyle bu araştırma planlanmıştır.

Özellikle okçuluk sporcularının zihinsel antrenman algıları ile ilgili yapılacak çalışmaların literatüre kaynak oluşturma, katkı sağlama ve yeni oluşturulacak çalışmalara ışık tutması bakımından önemli olduğu düşünölmektedir.

Okçulukta başarılı olmanın ve yüksek performans elde etmenin koşulları arasında teknik, taktik ve fiziksel becerilerin geliştirilmesi yanında psikolojik becerilerinde geliştirilmesi önemlidir. Bu bağlamda teknik becerilerin okçuluk

antrenmanlarında bilimsel metotlarla öğretilmesi ülke okçuluğunun gelişmesi adına oldukça önemlidir.

Zihinsel antrenman ile daha ileri seviyede faaliyetlere katılım gösteren okçuluk sporcularının zihinsel antrenmanlar yapıp yapmadıkları bilinmek istenmiştir. Aynı zamanda bunlarla beraber yarışma sırasında zihinsel dayanıklılıklarının zihinsel antrenman becerilerine etkisini, zihinsel kontrolleri sağlayıp sağlayamadıklarının tespit edip, zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa karşı etkisinin var olup olmadığı var ise etkisinin vurgulanmasını ve zihinsel antrenmanların sporcuların fizyolojik antrenmanlarının yanında destekleyici olarak psikolojik katkı sağlayabilmesi hedeflenmektedir.

Günümüz okçuluğuna yarar sağlayacağını düşündüğümüz araştırmamızın spora ve sporculara aktarılması ile sporcuda zihinsel antrenmanın önemi ve imgesel yol ile başarı sağlayabileceklerini anlamalarını sağlamaktır. Sporcunun yapabileceklerini bilmesi, kendini tanıması, bedensel yeteneklerini geliştirmesi, yapabileceklerini keşfetmesi kendine olan mevcut güvenini arttırması ve bu süreç boyunca teknik becerisinde gösterdiği gelişim seviyesini anlamasıyla birlikte yeteneklerini daha basit olacak bir yöntemle özümsemesi hedeflenmektedir.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı

Sporda başarı psikolojik, fiziksel ve sosyal bir saç ayağı üzerinde bulunmaktadır. Sporda ortamında artmakta olan performans yoğunluğu sporcularda çok büyük bir baskı oluşturmuştur. Sporçunun kaygı, dikkat, güdülenme ve kendine güveni gibi psikolojik durumlarının performansını etkilediği görülmektedir. Bu nedenle son yıllarda psikolojik beceri antrenmanının öneminin bilinmesi ve psikolojik antrenman stratejilerini kullanan sporcu sayılarının artması gayet beklenen bir durumdur (Kale ve ark. 2020).

Psikolojik beceri antrenmanı (PBA), hazzın yükseltilmesi, performansın artırılması ya da fiziksel aktivitede ve sporda çok fazla kişisel doyum amacı ile psikolojik ya da zihinsel becerilerin sistematik ve tutarlı olarak çalışılmasını ifade etmektedir. Psikolojik beceri antrenmanlarının temel öğelerini oluşturan yöntem ve teknikler çoğunlukla psikoloji biliminin genel akımlarını kapsayan çok geniş kaynaklardan gelmektedir. Bu kaynaklar: Bilişsel kuram ve terapi, hedef belirleme, davranış düzenleme, dikkat kontrolü, rasyonel duygusal terapi, dikkat kontrolü, derinleşen kas gevşemesi ve sistematik duyarsızlaştırma gibi alanları kapsamaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu nedenle başarıya ulaşmak için bu antrenmanların iyi bir şekilde planlanması önemlidir. Fiziksel başarıya ulaşmayı amaçlayan sporcuların psikolojik olarak kendilerini hazır duruma getirmeleri gerekmektedir.

Sadece zihni kullanarak fiziksel bir eylem yapmadan belli bir hedefe yönelik (bir hareketin yeni öğrenilmesi ya da öğrenilmiş bir hareketin geliştirilmesi) olarak gerçekleşen hazırlanma aşamalarına "zihinsel antrenman" denmektedir. Zihinsel antrenmanda, bir beceri düşünülür ve zihinsel canlandırma aracılığıyla bunun alıştırmaları yapılır. Süreç, zihinde canlandırılan durumu, mevcut tüm duyu organlarımız vasıtasıyla,

işitme, görme, koklama, dokunma, tat alma ve kinestetik olarak yaşamayı kapsamaktadır (Schling ve Gubelmann, 1995).

Eberspacher'e (2001) göre Zihinsel Antrenman üç bölümde şeklinde açıklanmaktadır.

Kendi kendine konuşma antrenmanı: belli bir hareketin nasıl yapılması gerektiği konusunda bireyin zihinsel olarak kendisiyle konuşmasıdır.

Gizli algı antrenmanı: İdealize edilen bir sporcunun, şampiyonun vd.'nin belli bir beceriyi sergilerken zihninde canlandırılması, hayal edilmesidir.

Kendini hayal etme (ideomotor) antrenmanı: Bireyin, kendisinin belli bir hareketi, beceriyi yaptığını tasarlaması ve bu esnada tüm ayrıntıları gözden geçirerek eksiklerini belirleme sürecidir.

Anshel (1990), sportif başarının fiziksel performans, zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamı olduğunu bildirmektedir. İnsanın biyo-sosyo-psiko-kültürel, eylemde bulunan ve performans gösteren bir varlık olduğu yönündeki çok boyutlu tanımdan yola çıkarak, egzersiz katılımcısının başarı ve performansının sahip olduğu psikolojik özellik ve yeterlilikler ile içinde bulunduğu psikolojik durumundan önemli ölçüde etkilenebileceği söylenebilir.

Williams ve Straub'e (2006) göre zihinsel becerilerin sporcular ile kullanımının ilk uygulamalarına 1950'lerde Sovyetler Birliği'nde rastlanılmaktadır. Bu dönemde Avksenty Puni spor psikolojisi bağlamında öncü çalışmalar yürütmekte idi. Konuları; uyarılmışlıkta kendilik düzenlemesi, özgüven, dikkat odağı, dikkat dağıtıcı kontrolü ve hedef belirleme gibi. Zihinsel antrenman programının öneminin vurgulanması ile birlikte diğer doğu bloğu ülkelerinde de 1970 ve 1980'lerde olimpik sporcuların hazırlıklarında bu antrenmanlar uygulanmıştır.

2.1.1.Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı Türleri

Vealey, (2007)' e göre, psikolojik beceri antrenman türleri: hedef belirleme, imgeleme, fiziksel gevşeme ve kendi kendine konuşma teknikleridir. Günlük hayatımızda çoğu zaman kendimizi belli bir yerde belli bir işi yaparken hayal etmişizdir. Bu hayal etme esnasında bilinçlilik söz konusudur. Yani bir işi isteyerek ve

bilerek tüm duygularımızla eyleme katarak yapabiliriz. Bu durum psikolojide imgeleme olarak ifade edilmektedir. Örneğin: bir futbolcu penaltı atışından önce atışını, bir voleybolcu servisten önce atışını, bir basket bolcu serbest atışını ya da bir okçu atışını gerçekleştirmeden önce zihninde uygular (Kale ve ark. 2020).

2.1.1.1. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)

Spor psikolojisinde imgeleme yoğun bir biçimde kullanılan ve oldukça etkisi belirgin bir zihinsel antrenman yöntemlerinden biridir. Her şeyin zihinde bağlandığı düşüncesinden yola çıkarak imgelemeyi hayal etmek tam manasıyla zihinde canlandırma çalışması ve tamamı gerçekmiş gibi düşünme durumu olarak tanımlayabilmekteyiz. Beynin gerçek ile hayali birbirinden ayırt etme gibi bir özelliğinin bulunmaması ise imgelemenin oldukça etkili olabileceği gerçeğinin en önemli başka bir ifadesidir (Ekmekçi, 2016).

Zihinsel İmgeleme (Imagery) karşımıza sporda becerinin uygulanması ve beceri öğretimi süreçlerinde hazırlanmak amaçlı kullanımına başvuru en yaygın yöntem olarak gelmektedir. Zihinsel imgeleme, gerçek deneyimi ifade etmekte olan ve duyuşsal algı ile birlikte gerçek uyarı olmadan uygulanan bir deneyimdir. İmgeleme ise deneyimlerin mental olarak gerçeğe en yakın şekilde nesneyi veya durumu taklit etme haliyle yeniden oluşması durumudur (Finke, 1989).

Sporcuların etraflarında imgeleme kurlarını yardımcı olacak bazı eşyaların, bazı yazıların, resimlerin bulunması veya sporcuların kendilerine söyledikleri bir söz, bir cümle veya yapabilecekleri bir davranışın yardımcı olduğu düşünölmekte ve bu durum öne sürölmektedir. Örneğ olarak, futbolcu bir sporcunun odasında bulunan top, şort, forma, resim ve bir minyatür kale kişinin zihinde canlandırma yapmasına yardımcı olabilir. Sporcular yalnızca zihinde canlandırma yaparak yaşamazlar, zihinde canlandırmanın sonuçlarını da kontrol ederek, gerçekleştirdikleri durumun olumlu sonuçlarından faydalanabilirler. Böylece, sporcularda özgüvenin ve olumlu benlik imajının gelişmesine yararı dokunacaktır (Aslan, 2015).

Zihinsel antrenman ve zihinsel imgeleme birbirine oldukça benzer manalar çağırıştırmasına karşın, bazı spesifik yönleriyle birbirlerinden son derece ayrılmaktadırlar. Zihinde görselin canlandırılması anlamına zihinsel imgeleme

gelmekteyken zihinsel antrenman imgelemeyi motor performansı ileriye taşıyacak bir tekniği olarak kullanılması amacı gütmektedir (Driskell ve ark., 1994). Konter'e (2006) göre zihinde canlandırmanın sağladığı olumlu durumlar şu şekilde ifade edilmiştir;

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) konsantrasyonu düzeltmektedir.

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) kendine güveni yapılandırmaktadır.

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) duygusal tepkilerin kontrolüne yardımcı olmaktadır.

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) spor becerilerin çalışılmasına ve yeni becerilerin öğrenilmesine yardımcı olmaktadır.

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) stratejilerin ve sporda taktik öğrenilmesine ayrıca çalışılmasına katkıda bulunmaktadır.

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) acıyla baş etmede ve sakatlık durumlarında yardımcı olmaktadır.

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) doğru karar verebilme yeteneğinin geliştirilmesine ve öğrenilmesine katkıda bulunmaktadır.

Zihinde canlandırma (*imgeleme*) yardımlaşma ve iş birliğinin gelişmesine yardımcı olmaktadır.

2.1.1.2. Hedef Belirleme

Spor branşı farketmeksizin, sezon uzun bir maratondur. Bu maratonda sporcu ve antrenör baskısı, beklenti, sakatlık ve antrenmanların verdiği monotonluk gibi pek çok olumsuz vaziyetle karşılaşmaktadır. Bu gibi durumlarda onları motive edip performanslarını arttırmaları sağlayan en önemli güç kişilerin belirlediği doğru hedeflerdir. Bu hedefler sayesinde sporcular çalışmalarına ve antrenmanlarına odaklanmaktadır (Kale ve ark. 2020).

Sporla uğraşanlar genellikle hedeflere nesnel ve öznel hedefler olarak bakmaktadır. Nesnel hedeflerde belirli bir süreçte belirli bir yeterliğe ulaşabilmeye odaklanır (Locke ve Latham, 2002). Bir takım için sezon sonunda belirli bir kazanma kaybetme yüzdesine ulaşabilmek, bir sonraki yarışta daha kısa bir performans zamanı

elde edebilmek gibi hedefler nesnel hedeflere örnektir. Öznel hedefler ise amaçla ilgili ifadeler belirten başarılı olmak istiyorum, eğlenmek istiyorum gibi nesnel olmayan ölçülemeyen hedeflerdir (Weinberg ve Gould, 2015).

2.1.1.2.1. Hedef Belirlemenin İlkeleri

Hedeflerin belirlenme aşamasında önemli olan aşamalar söz konusudur. İlk başlarda bu kelimeler İngilizce olarak her bir ilkenin ilk harflerinin yan yana gelmesiyle oluşmaktadır. S.M.A.R.T. (Specific: Özel, Measurable: Ölçülebilir, Attainable: Ulaşılabilir, Relevant: Uygun, Timely: Zamanlı) (Tiryaki, 2000).

Hedef belirleme ilkelerinin doğru uygulanması, bir hedef belirleme programı için güçlü bir temel sağlamaktadır. Hedef belirleme, hedeflerin ne zaman ve kim için belirlenmesi gerektiği yalnızca bir koç tarafından ya da bireysel şekilde uygulanabilmektedir. Tüm hedef belirleme programlarının etkisi, birey ve bireyin içinde konumlandırıldığı durum arasındaki etkileşime bağlanmaktadır (Gould, 2005).

Hedef belirleme ilkeleri ise şunlardır:

Belirli hedefler belirlemek.

Orta zorlukta fakat gerçekçi hedefler belirlemek.

Kısa ve uzun süreli hedefler belirlemek.

Performans, süreç ve sonuç hedefleri belirlemek. .

Antrenman ve müsabaka hedefleri belirlemek.

Hedefler kaydetmek.

Hedefi gerçekleştirebilme stratejileri geliştirmek.

Sporcuların kişiliklerini ve güdülenmelerini göz önünde bulundurmak.

Sporcuların hedefe bağlılığını özendirmek.

Hedef desteği sağlamak.

Hedefle ilgili geri bildirim ve değerlendirme sağlamak (Weinberg ve Gould, 2015).

2.1.1.3. Kendine Konuşma (İçsel Konuşma)

Günlük hayatta insanlar çoğu bilinçsiz bir şekilde olmak üzere kendi kendilerine konuşma gerçekleştirirler. Kendi kendine yapılan bu konuşma sırasında kişiler duygu durumlarını ifade edebilirler (harika! Kahretsin), kendilerine soru yöneltebilirler (ne zaman görüşecektim) ve kendilerine komut verebilirler (rahat ol). Bunu spor ortamında sporcular sıklıkla kullanırlar (bravo, çok güzel atış vs), (Hatzigeorgiadis ve ark. 2011). İçsel konuşma sporcuların kendi kendilerine gerçekleştirdikleri bir gülümseme ya da bir sözü içsel söylemeleri durumu olarak da gerçekleşmektedir (Hardy ve ark. 2005).

Bayramoğlu'na (2012) göre, içsel konuşma (kendinle konuşma) mental olarak pozitif ve gerçekçi olmayı, sakin kalabilmeyi sağlayabilen ve aynı anda konsantrasyonu güncel tutan önemli bir tekniktir. Her birey kendiyle içsel konuşma gerçekleştirir. Zor olan tarafı yapılan bu içsel konuşmanın performansınızı negatif olarak etkileyecek bir durum olmasından ziyade faydalı bir şekilde kullanabilmektir. Çünkü yapılan bu iç konuşmalar hayatımızda akış içinde pek çok duygularımızı tepkilerimizi ve davranışımızı belirler. Bu noktada performansınız ile alakalı kendinize motive edici, olumlu cümleler kurmanız performansınızı pozitif yönde destekleyecektir (akt: Aksoy, 2021). İçsel konuşma, gönderilmesi beklenen bir iletinin, hedeflenen bir alıcının varlığı ile veya bir göndericinin güçlü ve ya iç sesli bir sesle söz dizimsel ifadesi olarak karakterize edilmektedir. Birçok sporcu, antrenman ve müsabaka sırasında odaklanmayı artırmak amacıyla içsel konuşma alıştırmaları gerçekleştirir (Öztürk, 2022).

Sporcular olumsuz ve olumlu olarak içsel konuşma gerçekleştirirler. Olumlu içsel konuşmada sporcuların kendilerine güvenmeleri ve odaklanmaları artarken olumsuz içsel konuşmada düşük benlik algısı ve kaygı gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Spor ortamında sporcular kötü performans gösterdiklerinde kendileriyle ilgili olarak (“o topa öyle mi vurulur” “ yeteneksiz sin”, “bak yine beceremedin” gibi) bazı olumsuz konuşmalar yaptıkları görülmektedir. Bu durum onların benlik algılarını ve kendilerine güvenmelerini olumsuz etkilemektedir (Kale ve ark. 2020). Bu nedenle sporculara bu tarz konuşmalar yapma konusunda bilinçlendirip onları olumlu içsel konuşmalar yapmaya teşvik etmek gerekir.

2.1.1.4. Otojenik Antrenman

Sporcular genellikle bir müsabakadan önce stres, kaygı ve yüksek uyarılmışlık gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Kimi sporcular bu süreci yönetebilirken kimi sporcular bu durumlarla başa çıkmada problem yaşamaktadırlar. Spor ortamında spor psikolojisinde bu gibi durumlarla karşılaşan sporcular için bazı başa çıkma yaklaşımları bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar: otojenik gevşeme, nefes alıp verme egzersizleri, biyolojik geri bildirim ve dereceli gevşeme gibi yöntemlerdir. Burada önemli olan kısım spor psikologlarının ve antrenörlerinin sporcunun durumunu doğru analiz etmesi ve uygun olarak başa çıkma yöntemini doğru belirlemesidir. Sporcunun zihinsel mi yoksa fiziksel bir gevşemeye mi ihtiyacı olduğunu tespit ederek buna uygun yöntemi kullanmalıdır (Kale ve ark. 2020). Bu antrenmanın temel ilkesi ise bir zorlanma ile karşılaşan sporcunun kendi kendine telkinde bulunarak gerginliğini azaltmasına dayanır. Bu uygulama bir anlamda “self hipnoz” olarak kabul edilmektedir. Burada hipnoz benzeri uygulamayı yapan da uygulama yapılanda sporcudur (Doğan, 2004). Büyük kitleler tarafından bilinen otojenik antrenmanın en kapsamlı kullanım alanları spor ve hekimliktir. Bu antrenman yönteminin prensiplerinde psikolojik yüklenmeye maruz kalan sporcuların bazı telkinlerde bulunarak kendi kendine bilincinde uyku benzeri bir çeşit kapanmanın oluşmasına yol açmaktadır (Aktepe, 2013).

O. Vogt tarafından otojenik antrenman ilk defa psikiyatri hastalarının tedavisi için kullanılan hipnozun etkilerinin araştırılması ile ortaya konmuştur. Sonraları Schultz, hastaların hipnoz uygulamasının başlangıcında bir gevşeme durumu, sıcaklık ve ağırlık duygusu yaşadıklarını saptamıştır. Bunun üzerine gergin ve uyarılmış düzeyi yüksek bulunan sporcularda kendi kendine telkinin kullanılması amacıyla üst ve alt olarak iki basamağı bulunan bir antrenman yöntemi geliştirilmiştir (Doğan, 2004). Weineck’e göre sporda altı egzersizden oluşan basamaktan alt basamak önemli ve gereklidir. Günümüzde otojenik antrenman kavramı ile genel olarak alt basamağın egzersizleri uygulanmaktadır. Alt basamağın altı egzersizlerinin uygulaması:

Egzersiz 1. Ağırlık duygusu alıştırmaya: Bacaklarda ve kollarda ağırlık duygusuna odaklanma. “Sol kolum çok ağır.” gibi cümleler kullanılır.

Egzersiz 2. Sıcaklık duygusu alıştırma: Kollarda ve ayaklarda sıcaklık duygusuna odaklanma. “Sağ kolum çok sıcak.” gibi cümleler yenilenir.

Egzersiz 3. Kalp alıştırması: Dikkat kalp atışlarına yoğunlaştırılır. “Kalbim düzenli ve uygun hızda atıyor.” gibi cümleler kullanılır.

Egzersiz 4. Solunum alıştırması: Dikkat solunuma yoğunlaştırılır. “Soluk alıp vermem düzenli ve uygun hızda.” gibi cümleler kullanılır.

Egzersiz 5. Karın bölgesi alıştırması: Dikkat karın bölgesinde toplanılarak üst bölümünde bir sıcaklık duygusu geliştirmeye çalışılır. “Karımda hafif bir sıcaklık var.” gibi cümleler kullanılır.

Egzersiz 6. Baş alıştırması: Dikkat özellikle alına ve başa verilmeye çalışılarak alında bir serinlik duygusu oluşturulmak istenmektedir. “Alımda bir serinlik var.” gibi cümleler kullanılır.

Bu egzersizlerin sporcuların gerginliklerini istenilen seviyeye getirmek için kullandıkları bilinmektedir. Olumlu etkilerinin görülebilmesi için otojen antrenmanın her egzersizinin sırayla yapılması, her egzersizin 1-2 hafta yapılması süreyle her gün ve günde 2-3 defa yapılması ayrıca her antrenmanın yaklaşık beş dakika kadar sürmesi tavsiye edilmektedir. Otojen antrenman sessiz ve sakin bir ortamda yapılmalıdır. Ancak bunun yapılmadığı ve antrenman yapılması gereken durumlarda sohbet ederken ya da yürürken otojen antrenman yapılabilir. Bu antrenmanlarda doğru duruş biçimi sağlanması gerekmektedir. Oturarak, yatarak ya da ayakta otojen antrenman yapılsa da en doğru duruş biçimi oturma pozisyonudur. Gözler dış uyaranları azaltmak için kapatılabilir. Rahatlama ve gevşeme durumuna uzlaşınca kadar ilk başta söylenen telkin cümlesinin dile getirilmesidir. Bu cümle çoğunlukla “Çok sakinim” şeklindedir (Doğan, 2004).

2.1.2. Zihinsel Beceri İhtiyacı

Psikolojik antrenman, sportif yarışmalarda başarıyı yakalayabilmek için uzun süreli bir eğitim aracı olarak kullanılmaktadır. Bir yıl boyunca süren antrenman ve müsabakaların başarılı bir şekilde uygulanmasını olanaklı kılan fiziksel ön koşullar normal bedensel antrenman ve psikolojik antrenmanın birleşmesiyle elde edilmektedir.

Bunlara performans istikrarlılığı hatta performans gerilemesinin dahi çıkarabildiği çeşitli dönemlerdeki kendi kendine motive etme yeteneğinin yanı sıra teknik antrenmandaki hareket alışkanlıklarının öğrenilmesi ve istikrarlı hale getirilmesinde motor öğrenme süreçlerinin desteklenmesi dahil edilmektedir (Hasırcı ve ark., 2017).

2.1.3. Zihinsel Antrenman ve Önemi

Spor müsabakalarına katılan bireyler hem zihinsel hem de fiziksel yüklenmelerle karşılaşmaktadır. Karşılaştıkları bu yüklenmelerin etkilerini en alt seviyeye indirebilmek için, yüklenmeye sebep olan durumlara karşı antrenmanlar yapılmaktadır. Fakat, antrenman sırasında özellikle kondisyon çalışmaları, ağırlık, teknik ve taktik antrenman bölümlerine yer verilmektedir (İkizler ve Karagözlü, 1997). Spor psikolojisinde sıklıkla kullanılan zihinsel antrenman, sporcuların psikolojik, duygusal ve davranışsal potansiyellerini yükseltmek ve bu kısımdaki sorunların çözümü için oldukça etkili bir araç karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar, zihinsel antrenmanın sporcuların performansını geliştirmekte ve diğer zihinsel beceriler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu sebeple, zihinsel antrenman, spor psikolojisinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Önceleri kazanılan bu başarıların yalnızca fiziksel üstünlük ve yeterlilik ile sağlanabileceği düşünülürken günümüze bakıldığında zihinsel antrenman tekniklerinin, zihin kullanımının ve sporda zihin gelişimin en az fiziksel yeterlilikler gibi değerli olduğu anlaşılmış ve de konunun üzerine yapılan çalışmalar daha ön planda tutulmaya başlanmıştır. Zihinsel anlamda herhangi bir müsabakaya hazır olamayan sporcunun başarı elde edebilmesi çok mümkün olmamaktadır. Sporcunun başarıya ulaşabilmesi açısından zihinsel hazırlık ve zihinsel antrenman özellikle elit sporcular seviyesinde çok önemlidir. Günümüze gelindiğinde birçok sporcu gerek takım sporlarında gerekse bireysel sporlarda psikolojik danışmanlar ve özel zihinsel antrenman teknikleri eşliğinde çalışmaktadır. Aynı zamanda birçok takımda özel psikolojik danışmanların sporcuların gerek sporla ilgili problemlerinde gerekse yarışma öncesi zihinsel hazırlıklarında sporculara katkı sağlayıp yardımcı olduğu bilinmektedir (Şinforoğlu, 2006). Günümüze bakıldığında zihinsel antrenmanın önemi beyin araştırmalarında da yaşanan gelişmeler neticesinde çok daha iyi anlaşılmış olarak ileri seviyede rekabetin bulunduğu

başarılı olma ve sporda hedefe ulaşma amacı doğrultusunda çok önemli bir aracı olarak önümüze gelmektedir. Özellikle de hareket antrenman biliminin ileri bir seviyeye geldiği zamanımızda elit düzey sportif yarışmalarda başarıya ve hedefe ulaştıran psikolojik faktörler bulunmaktadır. Zihinsel antrenman bağlamında sporcuları başarıya ulaştırma adına çeşitli zihinsel antrenman yöntemleri kullanılmakta ve olumlu sonuçlar elde edilmektedir (Xiong, 2012). Zihinsel antrenmanın en önemli özelliği; Sporculara hissetme, duyma ve tahmin etme yeteneği oluşturarak temel algısal deneyimi sağlayabilmektir (Güvendi ve ark., 2018).

Zihinsel antrenmanın bireylere kazandırdıkları;

- Spor faaliyetlerinde öğrenmek için ayrılan zaman daha verimli kullanılır, süre tasarrufu sağlanır.
- Hareketlerin zihinsel tasarımını, hareket kabiliyetini hızlı algılanmasını sağlar.
- Uygulamanın doğru yapılabilmesini daha kolaylaştırıp hareketin hızlı yapılmasına olanak tanır.
- Zihinsel antrenman az zamanda çok fazla sayıda tekrar edebilmeyi sağladığı için enerjiyi daha verimli kullanmamıza imkân tanır.
- Sakatlık gibi olumsuzluğun ortaya çıktığı dönemlerde de kullanılabilir. Bu şekilde hareketsizliğe bağlı atrofinin önüne geçilmiş olur.
- Yarışma şartlarına uyumlu uyaran bir işlev sağlar. Örnek olarak; yarışma sırasında oluşan zorlukları düşünerek aşmak olarak söylenebilir.
- Sakatlık riskinin fazla olduğu sporlarda kullanılır. Sakatlanma riskini azaltma durumuna katkı sağlar. Sakatlanma sonrası toparlanma sürecine yardımcı olur.
- Teknik eksikliklerin giderilmesini ve hataların düzeltilmesini sağlamaktadır (Kolayış, 2002).

2.1.4. Odaklanma, Konsantrasyon ve Zihinsel Antrenman

Spor alanında konsantrasyon ve odaklanma performansı istenilen düzeye getirme açısından oldukça önem taşımaktadır. Geniş çerçeveden incelendiğinde hazırlık zamanı içerisinde sporcular ve antrenörler odaklanma ve konsantrasyon çalışmalarının neler olduğunu yeterince bilemezler, bildiklerinde bile gelinen o süreçte gereken hassasiyeti ortaya koyamazlar. Zihin yapılması gereken uygulamaların başlangıç hazırlığı seviyesinde daha önce edinilmiş olduğu tecrübelerden faydalanmaktadır. İlk defa yapılan bir hareketin gerçekleşmesi aşamasında hareketin uygulanabilmesi ve beyindeki sinir ağlarının oluşması için beynimizin kaslara iletilerin gönderilmesi biraz zaman alması nedeniyle uygulamanın gerçekleşmesi de biraz süre almaktadır. Spor branşıyla yeni tanışan bir bireyin hareketi ilk başlarda gerçekleştirememesi de bu duruma verilebilir bir örnek olabilir. Ayrıca bebeklerin bazı temel hareketleri çok daha dikkatli ve yavaş uygulamaları veya hareketleri yapamamaları da bu sebepten olduğu düşünülmektedir (Munroe ve ark., 1998; Ekmekçi, 2016; Beşler, 2020).

2.1.5. Kaygı Kontrolü ve Zihinsel Antrenman

Kaygı, sinirlilik, endişe ve evham ile tanımlanan bedenin uyarılmış olmasını ya da aktiflik ile ilişkilendirilmiş olumsuz duygusal durum olarak ifade edilmiştir. Spor alanlarında kaygı baskı altında gerçekleştirilen görev performansından kaynaklanan stres olarak tanımlanan ve bu duruma karşı verilen hoş olmayan psikolojik bir çeşit tepki olarak tanımlanmaktadır (Cheng ve ark. 2019). Kaygının bilişsel kaygı olarak da nitelendirilen düşünsel bir bileşeni (evham, endişe gibi), algılanan fiziksel etkinlik derecesi olan bedensel kaygı olarak da nitelendirilen bileşenleri mevcuttur. Bunlara ek olarak durumluk ve sürekli kaygı bileşenleri de vardır (Weingberg, ve Gould 2015).

2.1.6. Yaralanma ve Zihinsel Antrenman

Birçok sporcu için yaralanmalar yaşamın günlük bir evresi durumuna gelebilmektedir. Şayet yüksek performans sahibi olan bir sporcu, sakatlıklara bağlı

olarak işlevlerini yerine getiremiyorsa antrenman ve yarışma araları gerçek kriz durumları ortaya çıkabilir ve sporcunun spor yaşamını sonlandırmasına kadar varabilecek bir dizi sorun doğurabilir. Psikolojik antrenmanlar aracılığı ile bu oluşumların ortadan kalkmasına yardımcı olunarak hareket akışları belirli bir düzeyde tutulabilmekte, taktik durumlar antrene edilebilmekte ve çoğu zaman iyileşmeyi çabuklaştırılabilmektedir (Hasırcı ve ark., 2017).

Spor sakatlıkları diğer sakatlıklara oranla önemli bir yerdedir. Amerika da spor, egzersiz ve rekreasyon yapılan alanlarda her yıl ortalama yirmi beş milyondan daha fazla insanın sakatlandığı tahmin edilmektedir. Her sene 14 yaş ve altında bulunan yaklaşık 3.5 milyon Amerikalı çocuk spor yaparken ya da rekreasyon faaliyetlerine katılım sırasında sakatlanmaktadır. Sakatlık sporcunun geçici veya kalıcı olarak aktivitede bulunmasına ya da egzersiz yapmasına ve bazı motor fonksiyonlarının kısıtlanmasına yol açan kas, kemik veya eklem problemi olarak tanımlanabilir. Spor sakatlığı bireyin sportif aktiviteler sırasında yaşadığı fiziksel bir travma anlamına gelmektedir. Spor sakatlıklarının oluşumuna neden olan faktörler: Çevresel faktörler ve kişisel faktörlerdir.

Kişisel faktörler: Fiziksel eksiklikler (eklem kısıtlılığı, kas zayıflığı ve yetersiz esneklik), aşırı yüklenme ve yorgunluk, psikolojik faktörler (aşırı istek, risk kabullenme), anatomik sorunlar, tam tedavi edilmemiş yaralanmalar cinsiyet, yaş ve kas sertlikleri, olarak sıralanabilir.

Çevresel faktörler: yetersiz ve kötü spor tekniği, yanlış ve yetersiz antrenman, uygunsuz malzeme kullanımı, zemin, çevre (hava şartları) gibi etmenler olarak sıralanabilir. Bu yaralanma durumların sporcular üzerindeki psikolojik etkileri birbirinden farklı olabilir (Kale ve ark. 2020).

2.1.7. Beceri Öğrenimi ve Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman sadece zihni kullanarak fiziksel bir eylem yapmadan daha önceden belirlenmiş hedefe, yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da bilinen bir hareketin geliştirilmesi için gerçekleşen hazırlık çalışmasına denir (Aktepe, 2012). Farklı bir tanımlamada Volkamer ve ark., (1971) zihinsel antrenmanı “gerçekte bir çalışma gerçekleştirilmeden yoğun bir biçimde hayal ederek (imgeleyerek) hareket akısının

öğrenilmesi ya da geliştirilmesi” olarak tanımlamışlardır (akt: Şinoforoğlu, 2006). Daha geniş bir tanımlamalara bakacak olursak zihinsel antrenman, meditasyon, farklı nefes teknikleri, doğru oturuş, doğru postür, incelemeler, nabzın düzenlenmesi ve vücut ağırlığı-ısısı kısacası fizyolojik ve zihinsel teknikler vasıtasıyla kasların rahatlama sağlanması ve kasların gevşetilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ekmekçi, 2019; Beşler, 2020).

Zihinsel antrenman uygulamasında ve etkisinin görülmesinde, antrenörün ve sporcunun bu antrenman türüne yaklaşımları ve yararına inanmaları önem taşır (Doğan, 2004).

Zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanın yapıldığı gibi çalışmaya ve zamana göre gelişebilen bir özellik taşır. Buradaki fark bilinçsiz bir şekilde farkında olmayı ifade etmektedir. Zihinsel antrenman uygulamalarının ölçülebilir ve gözle görülebilir bir özelliği bulunmamaktadır. Zihinsel performans açığa çıkmasıyla ancak anlaşılabilir olması mümkündür ve fiziksel değil içsel bir durumdur.

Zihinsel antrenman gözle görülemeyen ancak neticelenmesiyle birlikte durumun değerlendirilebileceği bir çalışma sürecidir. Zihinsel antrenman herhangi bir uygulama gerçekleştirilmeden yalnızca ve sporcunun yarışma ile alakalı bütün farklı düşüncelerini zihninden uzaklaştırmasıdır. Zihinsel çalışma sporcunun değerini anlama ve gücünü fark etme sürecidir. Her sporcunun zihinsel durumu, şahsiyeti, huy ve karakteri, düşünce yapısı farklıdır. Bu nedenle standart ve geleneksel bir zihinsel çalışma yöntemi yoktur (Aktepe, 2013).

2.1.8. Zihinsel Antrenmanın Elit Spordaki Yeri

Sporun sınıflandırmasını elit spor ve rekreasyon sporu olarak ele alabilmekteyiz. Kavramlardan “Elit Spor” denildiğinde performans sporu, mevcut olarak sahip olunan performansı daha ileri seviyelere çıkarma amacı ile yapılmaktadır ve kazanmanın en temel olduğu yaklaşımın kendisidir. Sporun bu şekli ulusal kahraman sporcular ortaya koyması ve bütün dünyanın bildiği üstün yeteneklerin ortaya çıkması ile " daha yükseğe, daha hızlı, daha güçlü" ilkesine ulaşmaya çalışmaktadır. Diğer yaklaşım ise “Rekreasyon Spor” bireylerin sağlıklarını korumalarını, kendilerini yeniden oluşturmalarını, yabancılaşmadan kurtulmalarını ve yaşam kalitelerini yükseltmelerini

sağlamak amacı ile gerçekleştirilen "herkes için spor" sloganında özdeşleşen spor anlayışından oluşmaktadır (Aktepe, 2006).

İleri seviyede kondisyona, fiziksel beceriye ve yetkinliğe sahip en iyi başarılı sporcuların dahil olduğu yarışmalar aslında psikolojik müsabakalardır. Bahsedilen bu psikoloji ile başa çıkmaya çalışan sporcular ile antrenörler başarılı olabilmektedir. Performans ve zihinsel antrenman arasında pozitif yönlü olumlu bir ilişkinin bulunduğu anlaşılması egzersiz ve spor psikolojisinin önemi her geçen gün daha çok ortaya çıkmaktadır. Günümüze gelindiğinde Olimpiyatlarda, Avrupa ve Dünya Şampiyonası gibi üst düzey organizasyonlarda mentörler ve psikolojik danışmanlara önemli görevler üstlenmektedir. Dolayısıyla günümüzde spor ortamında ileri seviye performansın ve başarıların oluşabilmesi için fiziksel, taktik ve teknik becerilerin tek başına yeterli bulunmayacağı gibi eş zamanda zihinsel hazırlıkların iyi bir şekilde gerçekleştirilebilmesiyle oluşacağı bilinmektedir. Yapılan bu çalışmalar sporcularda stres, strese başa çıkma ve kaygı durumlarında en önde gelen unsurlarından biridir (Aksoy, 2021).

Spor psikolojisinde uygulama alanlarından biri olan psikolojik beceri antrenmanlarının, motor beceri gelişiminde ve öğrenme artışına sebep olduğu yapılan araştırmalar ile ortaya çıkmaktadır. Yapılan bu araştırmalarda, zihinsel antrenman uygulamalarının fiziksel antrenmanlar kadar veriminin bulunmadığı fakat hiç antrenman yapmayan grupla kıyaslatıldığında ise zihinsel antrenman yapan grubun becerilerinin çok daha iyi olduğu belirtilmektedir (Ekmekçi, 2019).

2.2. Okçuluk Sporü ve Tarihçesi

Dünyanın en eski silahlarından biri olarak kabul edilen okçuluğa Türkler büyük önem vermişlerdir. Ülkemizde yapılan kazı çalışmalarında MÖ VI. y.y. ait ok uçlarının bulunduğu, Etiler ve Sümerliler döneminden hedef ve okçuluğa ait resimler bulunmuştur (Öz, 1970).

Ok ve yayın tarihi insanlık tarihiyle iç içedir. Okçuluk başlangıçta bir avlanma yöntemi olarak ortaya çıkmış ve ardından savaş için kullanılmıştır. Okçuluğun en eski

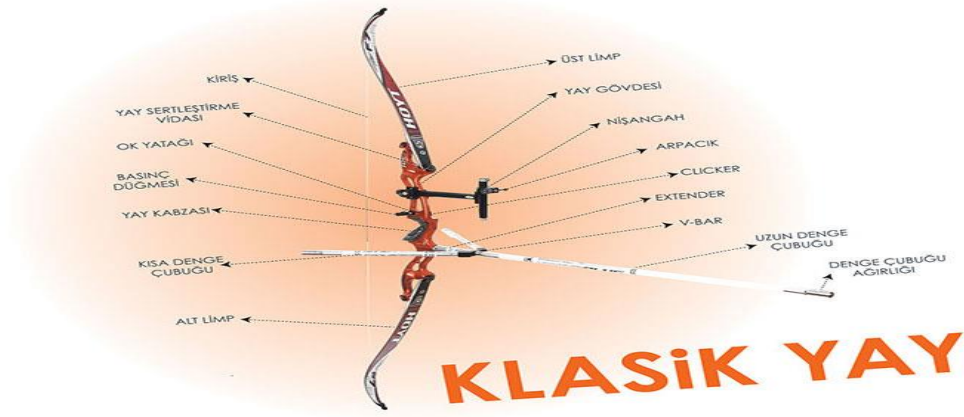
kanıtı, çakmak taşından yapılmış ok uçlarıdır ve MÖ 20.000'e kadar uzanmaktadır. İlk insanların ok ve yayları daha da erken kullanmış olması mümkündür. Dünyanın hemen her bölgesinde farklı ekipman ve teknik stilleri gelişmiştir. Savaşçıların genellikle at sırtında olduğu Asya'da daha kısa kompozit yaylar popüler hale gelirken, porsuk ağacından yapılan uzun yaylar İngiltere'yi Orta Çağ'ın büyük bölümünde askeri bir güç haline getirdi. Geleneksel yaylarla atış yapan büyük okçu toplulukları bugün de aktif olmaya devam ediyor. Barutun bulunmasıyla okçuluk savaşlarda kullanılmaz hale gelmiş ve kısa sürede bir spora dönüşmüştür. Modern zamanlarda ise okçuluk, rekabetçi bir spor ve eğlence aktivitesidir. Format olarak değişmiş olsa da, hassasiyet, odaklanma, kontrol ve tekrarlama gibi prensipleri aynıdır. Okçuluk, 1900' lerin başında Olimpiyat Oyunları'nda yer aldı. 1972 yılında ise kalıcı olarak katılmıştır (World Archery, 2024).

World Archery (WA) (Dünya Okçuluk), okçuluk sporunu düzenlemek, geliştirmek ve tanıtmaktan sorumlu uluslararası bir federasyondur. Resmi bir Kural kitabı yayınlamakta ve Dünya Okçuluk Şampiyonası, Okçuluk Dünya Kupası ve Salon Okçuluk Dünya Serisi gibi önemli etkinlikler düzenlemektedir.

Okçuluk, günümüzde de sürdürülen en eski sanatlardan biridir. Okçuluk, ok ve yay kullanılarak gerçekleştirilen bir spor etkinliğidir (TDK, 2024). Okçuluk, gövdenin yani vücudun üst kısmının özellikle omzun ve önkolun dayanıklılığını, kuvvetini öne çıkaran statik bir spor branşı olarak da tanımlanmaktadır. Okçulukta beceri, hedefe doğru bir ok atabilme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Karakoç, 2023). Başka bir tanımlamaya göre okçuluk, okun yay aracılığı ile belirlenen bir hedefe tutuş, duruş ve atış tekniklerinin uygulanarak isabetli bir şekilde atılması olarak tanımlanmaktadır (Yazıcı, 2021). Bir spor olarak okçuluk, cinsiyet, yaş veya yetenek fark etmeksizin herkese açıktır. Hem gelişmiş olan ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelere etkili bir eğlence olarak görülmektedir. Ayrıca okçuluk, engelli sporcularında eşit şartlarda katılabildiği spor türlerinden biridir (World Archery, 2024).

Dünya Okçuluğunun vizyonu, herkesin okçuluk gibi önemli olan Olimpik bir sporu uygulamaya, katılmaya ve keyif alarak yapmaya dahil olmadır şeklinde açıklanabilir. Dünya Okçuluğunun misyonu ise, üye derneklerinin okçuluğu dünya çapında önde gelen bir spor haline getirmesini sağlamak, etkinlik ekosistemini kurmak ve düzenlemek, spora ilişkin farkındalığı ve katılımı artırmaktır. Dünya Okçuluğunun değerleri de kesinlik, yoğunluk, yenilik, miras, adil oyun ve herkes için spordur (World Archery, 2024).

2.2.1. Okçulukta Kullanılan Malzemeler



Şekil 2.1. Klasik Yay Malzemeleri Tanıtımı.

Kaynak: Tof, 2019

Okçulukta kullanılan malzemeler şu şekildedir (TOF, 2019).

Yay gövdesi: Yayın merkezini, yay kanadının ve gerekli tüm ekipmanların takıldığı bölümü ve sporcunun yaya bastığı alanı içinde bulunduran kısımdır.

Yay kanadı: Yay ipinin takılı olduğu ve okun hedefe ulaşması için gerekli enerjiyi sağlayan, yayın gerilen kısmıdır.

Yay ipi (kiriş): Sporcunun çekiş parmaklarının yer aldığı ve yay kanatlarının gerdirilmesi için kullanılan materyaldir.

Arkalık noktası: Atılacak okun kiriş üzerindeki takıldığı noktadır.

Nişangah: Sporcunun oku ulaşılması istenilen hedefe, nişan almasını sağlayan ve gerekli ayarların yapıldığı kısımdır.

Arpacık: Nişan alma evresinde, sporcunun hedefin üzerine getirdiği kısımdır.

Basınç butonu: Atış sırasında, okun hava şartlarından en az etkilenecek şekilde hareket edebilmesi için, yaydan en verimli biçimde ayrılmasını sağlayan, okun son temas ettiği kısımdır.

Ok yatağı: Yay gövdesi üzerinde basınç butonunun uç kısmının çıktığı noktayı içerisinde bulunduran ve okun arkalık noktasına takılmasından başlayarak, atışın gerçekleştiği sürede yay üzerinde bulunduğu kısımdır.

Klicker: Sporcunun yayı her atışta aynı uzunlukta germesine ve birbirine en yakın sürede atışlar yapmasına yarayan kısımdır.

Stabilizer: Yay üzerinde oluşan enerjinin yaydan kontrollü bir şekilde aktarımına yardımcı olan ve aynı zamanda yayın dengesini sağlayan kısımdır.

Ok: Yay yardımı ile atılan ucu sivri tahta, alüminyum ve karbondan yapılan çubuktur. Üzerinde hedefe en dengeli şekilde ulaşmasını sağlayan 3 parça bulunur. Bu parçalar; arkalık, tüy ve uç olarak adlandırılmaktadır.

Arkalık: Okun giriş üzerindeki, arkalık noktası bölümüne takılmasını sağlayan malzemedir.

Tüy: Okun yaydan çıkış anından hedefe vardığı süreçte havada en dengeli şekilde süzülmesine yardımcı olan parçadır.

Uç: Okun uç kısmında bulunan, atış sırasında okun yaydan çıkış anındaki yaptığı hareketin en hatasız hale getirilmesine yardımcı olan ve hedefe en iyi şekilde saplanmasını sağlayan, metalden yapılan malzemedir.

Kol koruyucu: Atış sırasında olumsuz bir durum yaşaması halinde girişin kol ile temasını engellemek amacıyla kullanılan malzemedir.

Parmaklık: Girişi çekerken parmaklarının zarar görmesini engellemek için kullanılan malzemedir.

Parmak ipi: Atış sonrası, yayın sporcunun elinden düşmemesi için, parmaklara takılan malzemedir.

Göğüs koruyucu: Atış sırasında olumsuz bir durum yaşaması halinde girişin elbisenize çarpmaması amacıyla elbisemizi toplu tutabilen bir malzemedir.

Sadak: Sporcunun beline kemer yardımı ile bağlayarak, oklarını koymak için kullandığı malzemelerdir.

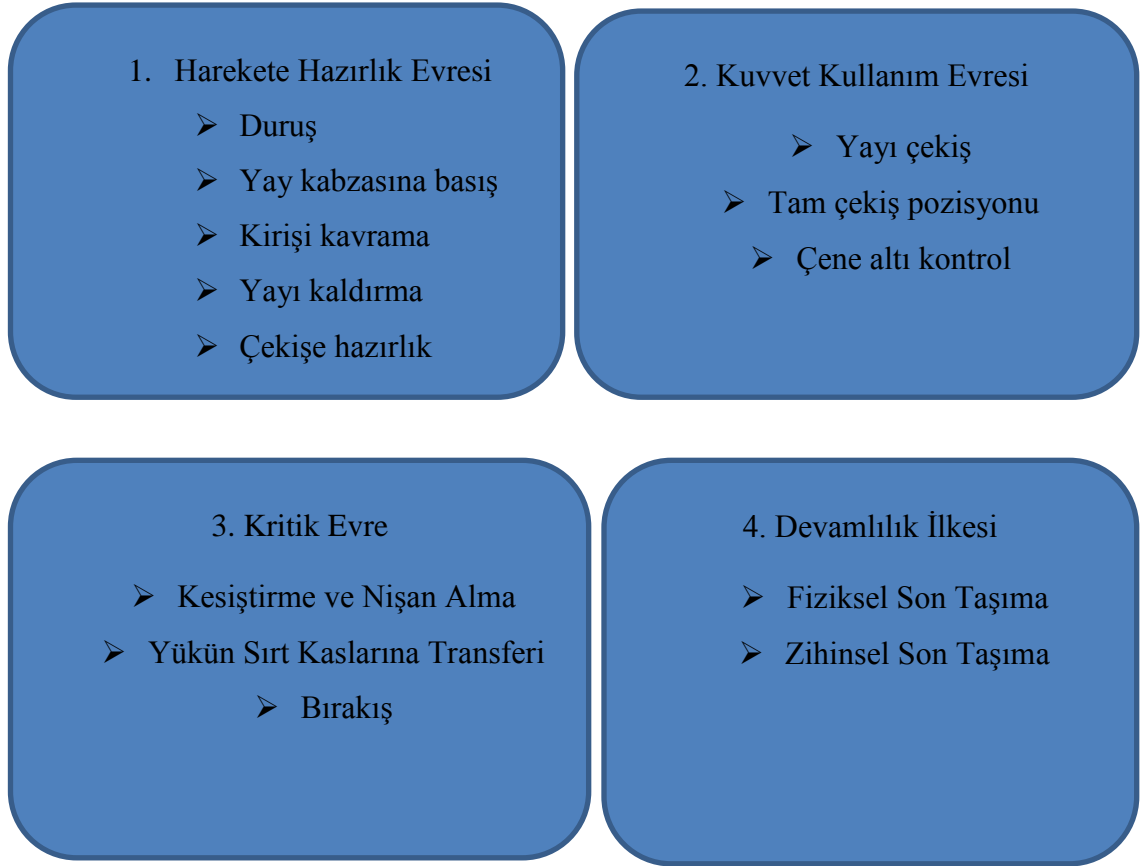
Yay ayaklığı: Atışın yapılmadığı süreçte, sporcunun yayı üzerine koyduğu malzemedir.

2.2.2. Okçulukta Atış Tekniği Evreleri

Okçuluk atış tekniği 4 ana evrede ayrı ayrı birbirini tamamlayan basamaklardan oluşmaktadır. Sporcu yayı çekmeden önce kalacağı kuvvete göre hazırlık yapmalı, yayı çektikten sonra vücudunun doğru bölümlerini kullanarak maruz kaldığı kuvvete karşı koyabilmeli, kiriş bırakış sırasında daha önceden oluşturmuş olduğu yapıya zarar vermeden atışı gerçekleştirebilmeli ve oku hedefe ulaşana kadar hem zihinsel hem de fiziksel devamlılığını sağlayabilmelidir. Tüm bu evreleri düşündüğümüzde okçuluk atış tekniğinin öğretimi sırasında atış basamaklarını evrelere ayırarak sporcuya her bir evreyi doğru bir şekilde aktarmak sporcunun kariyeri süresince karşılaşması muhtemel birçok problemin ortadan kalkmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca atış basamaklarını evreler halinde öğretmek antrenör için öğretim planı oluşturmak ve öğretim materyalleri geliştirmek için de yol gösterecek ve sporcunun gelişim düzeyinin detaylı olarak takip edilmesini sağlayacaktır (TOF, 2022).

Okçuluk atış tekniği içerisinde birçok parametreyi barındırır da her bir basamak bir zincirin halkaları gibi birbirini takip ederek bütünü oluşturmalıdır. Dolayısıyla öğretim sürecinde hiçbir basamak diğerinden daha önemli veya daha az önemli değildir. Sonuca ulaşp sporcu ok atmaya başladığında, başarı düzeyini belirleyecek en önemli unsur atış basamaklarından kaç tanesini en doğru şekilde gerçekleştirebildiği olacaktır. Bu sebeple sporcuya atış basamaklarını evreler halinde öğretmek ve sporcunun atış rutinini oluştururken her bir evrenin en doğru şekilde gerçekleştirilmesini sağlamak başarılı bir kariyerin ilk adımı olabilmektedir(TOF, 2022).

TOF, 2022” ye göre okçuluk atış basamakları evreleri;



Şekil 2.2. Okçuluk Atış Tekniği Öğretim Evreleri.

Her biri önemli ve doğru öğrenilmesi gereken basamakların sporcuya aktarılması aşamasında devamlılık arz eden bir eğitim programı belirlenmeli ve sporcu her bir evredeki becerileri tam anlamıyla kavramadan bir sonraki evreye geçiş yapılmamalıdır.

2.2.3. Okçuluk Yarışma Kategorileri

Okçuluk branşında ülkemizde yarışmalara katılacak sporcular aşağıdaki kategorilerde yarışmaktadırlar (TOF, 2022).

U13 Kadınlar / Erkekler 09-12 yaş (Minik)

U15 Kadınlar / Erkekler 13-14 yaş (Yıldız)

U18 Kadınlar / Erkekler 15-17 yaş (Kadet)

U21 Kadınlar / Erkekler 18-20 yaş (Genç)

Büyük Kadınlar / Erkekler 21 yaş ve üzeri

Veteran Kadınlar / Erkekler 40 yaş ve üzeri

Yıldızlar (U15), kadetler (U18) ve gençler (U21) kategorilerinde yarışan sporcular büyükler kategorisinde yarışabilmektedirler. Fakat minikler (U13) kategorisinde yarışan sporcular bir üst kategoride yarışmamaktadırlar. Minikler kategorisinde de yaş grupları arasında geçiş yapılamamaktadır.

Minik kategorisi kendi içerisinde 2 yaş grubuna ayrılmaktadır.

- 1) U13 09 - 10 Yaş grubu
- 2) U13 11 - 12 Yaş grubu

Veteranlar kategorisi de kendi içinde 3 yaş grubuna ayrılmaktadır.

- 1) 40+ : 40 – 49 yaş grubu
- 2) 50+ : 50 – 59 yaş grubu
- 3) 60+ : 60 yaş ve üzeri

Tablo 2.1. Açık Alan Yarışmalarında Makaralı Yay ve Klasik Yay Kategorilerinde Sıralama Atışları

Kategori	Mesafe
Klasik Yay Büyük Erkekler	70 m
Klasik Yay Büyük Kadınlar	70 m
Klasik Yay Genç Erkekler	70 m
Klasik Yay Genç Kadınlar	70 m
Klasik Yay Kadet Erkekler	60 m
Klasik Yay Kadet Kadınlar	60 m
Makaralı Yay Tüm Yaş Grupları (Minikler Hariç)	50 m

Kaynak: TOF, 2022

2.2.4. Okçuluk Yarışma Formatları

Uluslararası müsabakalarda okçuluk müsabakaları kapalı alan ve açık alanlarda yapılmaktadır. Bahsedilen alanlarda okçuluk hedef okçuluğu, bireysel, takım ve mix takım şeklinde olarak farklı yarışma formatları bulunmaktadır (World Archery, 2024).

2.2.4.1. Bireysel Yarışma Formatı

Olimpik ve makaralı yay tipine ve cinsiyete göre kategorize edilmiş olan sporcular atış performanslarına göre en yüksek puandan en düşük puana doğru sıralanmak için sıralama atışları yaparlar. Sıralama atışlarında açık havada 72 ok, kapalı alanda ise 60 ok atışı yapılmaktadır. Yapılan ok atışlarından sonra puanlar toplanır ve sıralamalar yapılır. Sıralama atışlarının ardından okçuluk sporcuları eşleşir ve bireysel eleme yarışmaları daha sonra final yarışmalarına doğru ilerler. Salon yarışmalarında ilk 32 ye giren sporcular, açık hava yarışmalarında ise ilk 104'e giren sporcular eleme atışlarına girmeye hak kazanırlar. Olimpik okçuluk yarışmalarında set sistemi ile kazanan sporcu belirlenir. Setler 2 puandır. 6 puana ulaşan ilk sporcu maçı kazanır. Berabere kalma durumunda tek ok atışı yapılır. Makaralı okçulukta ise sporcular sıralama atışlarında eşlenir. Her seride 3 ok atılır ve 5 seri atış yapılmaktadır. Toplamda en fazla puanı toplayan sporcu yarışmayı kazanır. Hem olimpik yay hem de makaralı yay sporcularında eşleşmeler yarı finale ulaşmak amacıyla 4 sporcu kalana kadar devam eder. İki yarı finalin kaybedenleri bronz madalya için iki yarı finalin kazananları ise altın madalya için yarışır (World Archery, 2024).

2.2.4.2. Takım Yarışma Formatı

Uluslararası müsabakalarda bireysel yarışmaların yanında ek olarak takım yarışmaları da gerçekleştirilmektedir. Takım yarışmalarında takımın bütün üyeleri aynı ülke, aynı kulüpten olmalı ve aynı cinsiyetten olmalıdırlar. Takımlar üç sporcudan oluşmaktadır. Takımların eleme maçları için sporcuların atmış oldukları bireysel sıralama puanları kullanılarak eşleştirilir. Olimpik yay takım müsabakalarında kazanan

takım set sistemi kullanılarak belirlenir. Setler 2 puandır. 5 puana ulaşan ilk takım maçı kazanır. 1 sette 6 ok atışı yapılmaktadır. Takımda sporcular 1 sette 2 tane ok atışı yaparlar. Makaralı yay takım maçlarında kazanan takım toplam puan üzerinden belirlenmektedir. Toplamda 4 seri atış yapılmaktadır (World Archery, 2024).

2.2.4.3. Mix Takım Yarışma Formatı

Uluslararası müsabakalarda bireysel ve takım yarışmalarının dışında mix (karma) takım yarışmaları da gerçekleştirilmektedir. Aynı türden yayları (olimpik yay veya makaralı yay) kullanan sporculardan bir kadın ve bir erkek olmak üzere iki sporcu mix takım oluşturmaktadır. Bu sporcular kendi kategorilerindeki sıralamalarda en yüksek puanı elde eden sporculardır. Ancak takım yöneticileri yedek sporcuları da değerlendirebilmektedirler. Mix takım eleme müsabakaları sporcuların bireysel sıralama turu puanlarına göre eşleştirilir. Olimpik mix takım müsabakalarında kazanan takım set sistemi kullanılarak belirlenir. Setler 2 puandır. 5 puana ulaşan ilk takım maçı kazanır. Takımdaki sporcular 1 sette 2 tane ok atışı yaparlar. Makaralı mix takım maçlarında kazanan takım toplam puan üzerinden belirlenmektedir. Toplamda 4 seri atış yapılmaktadır (World Archery, 2024).

2.2.4.4. Diğer Yarışma Formatları

1440 Round sistemi yarışma formatı daha önceden sıralama atışlarında World Archery tarafından kullanılmıştır. Şu an uluslararası yarışmalarda kullanılmamaktadır. Fakat bu yarışma formatı daha sonraları Fita Round olarak bilinmekte ve erkekler kategorisinde 90 m, 70 m, 50 m ve 30 m'den kadınlar kategorisinde ise 70 m, 60 m, 50 m ve 30 m den 36 ok atışı ile gerçekleştirilmektedir. Dünyanın farklı bölgelerindeki ulusal okçuluk federasyonları, Dünya okçuluk kuralları ile kendi ülkelerinde kuralların varyasyonlarını kullanabilmektedirler. Bu durumda okçuluk branşının dünyadaki yarışma formatları arasında çeşitli bir spor olduğunu göstermektedir (World Archery, 2024).

2.2.5. Okçulukta Disiplinler

Dünya okçuluğunun disiplinleri; hedef okçuluğu, salon okçuluğu, 3D okçuluğu, saha okçuluğu, para okçuluğu, uçuş okçuluğu, koşu ve kayak okçuluğudur. Sabit bir mesafeden dairesel hedeflere ok atma disiplini olan hedef okçuluğu, Olimpiyat oyunları, Paralimpik Oyunları ve Dünya Oyunları programlarında olması nedeniyle en çok bilinen spordur. Her disiplindeki uluslararası etkinlikler için resmi kurallar Dünya Okçuluk Kuralları Kitabında mevcuttur. Ayrıca, ulusal okçuluk federasyonları tarafından düzenlenebilecek kurallarda birçok yerel ve bölgesel değişiklikler vardır (World Archery, 2024).

2.2.5.1. Hedef Okçuluğu

Hedef okçuluğu, belirlenen mesafelere yerleştirilmiş sabit dairesel hedeflere atış yapma disiplini. Okçular 90 metreye kadar mesafelere atış yaparlar, ancak standart yarışma mesafeleri klasik yaylar için 70 metre ve makaralı yaylar için 50 metredir. Uluslararası tanınan formatlar 90, 70, 60, 50 ve 30 metre mesafeleridir. Genellikle 10 puanlama bölgesi vardır ve beyaz, siyah, mavi, kırmızı ve sarı halkalardan oluşan, beş renkli, tanınabilir hedeflere nişan alınır. Okçulukta puanlama merkezden dışarıya doğru gittikçe sayı değeri azalır, merkeze doğru geldikçe sayı değerleri artmaktadır ve en ortadaki halka (X) 10 puan değerindedir. Bilinen ilk hedef okçuluğu yarışması 1583 yılında Büyük Britanya' daki Finsbury Parkında gerçekleşmiştir.

Modern okçuluğun en bilinen biçimi olan hedef okçuluğu; Olimpiyat Oyunları, Paralimpik Oyunları, Dünya Oyunları ve birçok büyük uluslararası etkinlikte karma yarışmalarda kullanılan okçuluk türüdür. Dünya Okçuluk Federasyonu tarafından iki yılda bir düzenlenen Okçuluk Dünya Şampiyonaları olarak açık hava hedef okçuluk dünya şampiyonası düzenlenir. Bu, sporun zirve etkinliği olarak kabul edilmekte ve her kazanan Dünya Okçuluk Şampiyonu olarak anılır. Dünya Okçuluk Şampiyonası ise ilk olarak 1931'de düzenlenmiştir. Hedef okçuluğu aynı zamanda ulusal takımlar için sporun yıllık uluslararası yarışma devresi olan Okçuluk Dünya Kupasında kullanılan disiplini. Açık hava sezonu genellikle Nisan ayından Eylül ayına kadar sürer. Hedef okçuluğunda Hyundai Okçuluk Dünya Kupası ve Dünya Okçuluk Gençler

Şampiyonası'nda kullanılan disiplindir. Disiplinin varyasyonları salon okçuluğu ve engelli okçulukta kullanılır. Dünya sıralaması hedef okçuluk yarışmalarından elde edilen sonuçlara göre hesaplanır. Uluslararası okçuluk yarışmaları klasik yay ve makaralı yay olarak kabul edilirken, Olimpik anlamda sade klasik yay kabul edilmektedir (World Archery, 2024).

2.2.5.1.1. Açık Alan Okçuluğu

Açık alan okçuluğu, bir parkurda farklı mesafelerde, yükseklikte ve açılarda yer alan farklı büyüklüklerdeki sabitlenmiş hedeflere atış yapma disiplini olarak bilinmektedir. Dünya Okçuluk Federasyonu her iki yılda bir Dünya Okçuluk Saha Şampiyonası adı altında saha okçuluk şampiyonaları düzenlemektedir. İlk şampiyona 1969 da düzenlenmiştir. Dünya şampiyonaları yarışmalarının belirli bir kısmı açık alan okçuluğu disiplini kullanmaktadır. Dünya Oyunlarında klasik yay ve makaralı yay yarışmalarında kullanılan disiplini de açık alan okçuluğudur. 70 metre uzaklığındaki hedeflere Klasik yay kullanan okçuluk sporcuları, 50 metre uzaklığındaki hedeflere ise makaralı yay kullanan sporcular ok atışlarını yaparlar. Her iki yarışma formatında da, merkezden dışarıya doğru sarı, kırmızı, mavi, siyah ve beyaz renkli daireler bulunmaktadır ve bu dairelere atışlar yapılmaktadır. Merkezden dışarıya doğru gidildikçe puan azalmaktadır. Klasik yay için hedef kağıdında 10 halka bulunur, hedef kağıdının ölçüsü 122 cm dir. Merkezden dışarıya doğru sarı renkler X-10-9 puanı, kırmızı renkler 8-7 puanı, mavi renkler 6-5 puanı, siyah renkler 4-3 puanı, beyaz renkler ise 2-1 puanı temsil etmektedir. Makaralı yay için hedef kâğıdı ise 80 cm çapındadır. Uluslararası yarışmalarda sadece mavi, kırmızı ve sarı renkli dairelerden oluşmaktadır (World Archery, 2024).

Ülkemizdeki okçuluk yarışmalarında klasik yay ve makaralı yaylarda Açık Hava Yarışmalarında Sıralama atışları 1440 round ve 720 round olmak üzere 2 şekilde gerçekleşmektedir. 1440 Round: aşağıda kategorilere göre belirtilmiş mesafelerin her birinden 36 tane ok olmak üzere toplam 144 ok atışı yapılır. Seriler 6 tane ok şeklinde atılmakla birlikte organizasyon kurulunun kararı uyarınca kısa mesafelerde (Erkeklerde ve Kadınlar 50 m – 30 m) her seri 3 tane ok atışı yapılabilir.

Tablo 2.2. Açık Alan Yarışmalarında 1440 Round Kategorilere Göre Mesafeler

Büyük Erkekler	90m	70m	50m	30m
Büyük Kadınlar	70m	60m	50m	30m
U21 Genç Erkekler	90m	70m	50m	30m
U21 Genç Kadınlar	70m	60m	50m	30m
U18 Kadet Erkekler	70m	60m	50m	30m
U18 Kadet Kadınlar	60m	50m	40m	30m

Kaynak: TOF, 2022

1440 Round atışları organizasyonun kurulunun kararı gereğince ilk gün ya da ikinci günde gerçekleştirilebilir. 2 günde atılır ise 1. gün uzun mesafeler (Erkeklerde 90m - 70m, Kadınlarda 70m, 60m), 2. günde kısa mesafeler (Erkeklerde ve Kadınlarda 50m – 30m) atışları yapılır.

720 Round: Aşağıda bulunan kategorilere göre belirlenmiş olan mesafelere 2 * 36 ok olmak üzere toplam 72 ok atışı yapılır. Seriler 6 ok şeklinde atılır.

Tablo 2.3. Açık Alan Yarışmalarında 720 Round Kategorilere Göre Mesafeler

Klasik Yay Büyük Kadınlar ve Erkekler	70m
U21 Klasik Yay Genç Kadınlar ve Erkekler	70m
U18 Klasik Yay Kadet Kadınlar ve Erkekler	60m
Makaralı Yay Tüm Yaş Grupları (Minikler Hariç)	50m

Kaynak: TOF, 2022

Sıralama atışlarının ardından sonuçlarda beraberlik olması durumunda öncelikli olarak 'X', daha sonra 'X+10' sayıları dikkate alınır. Beraberliğin ortadan kalkmaması yani eşitliğin bozulmaması durumunda yazı tura atışı gerçekleşir. Fakat 8. ya da 104. Sıradaki sporcu için 2 veya daha fazla sporcu arasında beraberlik olduğu durumlarda 'X' veya 'X+10' sayıları dikkate alınmadan 1 er okluk beraberlik atışı gerçekleştirilir ardından merkeze en yakın oku atan sporcu galip ilan edilir. Sıralama atışlarını sonrasında elde edilen sıralama puanlamalarına bakılarak kategorilerinde ilk 104 sporcu

bireysel eleme atışlarına katılmaya hak kazanmış olur. Kategorilerinde ilk 8 sırada yer alan sporcular 1/16 turuna kadar bay çekerek direkt olarak ilk 32 ye kalmış sayılırlar (TOF, 2022).

2.2.5.1.2. Salon Okçuluğu

Salon okçuluğu, hedef okçuluğunun kapalı yerde yapılan bir disiplini dir. Uluslararası yarışmalarda sarı, kırmızı, mavi, siyah ve beyaz dairelerden oluşan hedeflerin daha küçük versiyonları kullanılır. Hem klasik yay kullanan sporcular hem de makaralı yay kullanan sporcular 18 metrelik bir mesafeden ok atışlarını gerçekleştirirler. Uluslararası etkinliklerde 25 metreden fazla olan formatlarda olabilmektedir. Dünya Okçuluk, 1991'den 2018 e kadar Dünya Okçuluk Salon Şampiyonası olarak adlandırılan 14 salon okçuluk dünya şampiyonası düzenlemiştir. Tüm okçuluk sporcularına açık olan sporun yıllık kitle katılımlı yarışma devresi olan Salon Okçuluk Dünya Serisi lehine uluslararası takvimden çıkarılmıştır. Salon sezonu genellikle Ekim ayından mart ayına kadar sürmektedir. Klasik yay kullanan sporcular çapı 4 cm olan 10 halkadan oluşan 40 cm lik hedef yüzlerine, makaralı yay kullanan sporcular çapı 2 cm olan 10 halkadan 20 cm lik hedef yüzlerine ve hedeflerin dizilimleri dikey olacak şekilde üç daire şeklindedir. Sporcular hedef yüzlerine en fazla bir ok gelecek şekilde atış yapmaktadırlar. Salon okçuluğunda da uluslararası yarışmalarda sadece mavi, kırmızı ve sarı renkli daireler vardır. Dıştaki beş halka genellikle çıkarılır. Uluslararası salon okçuluğu yarışmaları bireysel yarışmalardan oluşmaktadır. Yarışmanın iki belirgin aşaması bulunmaktadır. Eleme aşaması her okçunun 60 ok atması ile oluşur. Okçular toplam puanlarına göre sıralanır. Bu sıralamalar, gruplar için sıralamaları sağlamaktadır. İlerleyebilecek maksimum okçu sayısı genellikle 32 dir. Yarışma aşaması, her kategori için bir tane olmak üzere okçular, karma takımlar ve başa baş gruplarda ilerleyen takımlardan oluşur; her maçın gaibi ilerler ve kaybeden, bir şampiyon taçlandırılana kadar elenir. Tekrarlı maçlar, belirlenen sistem kullanılarak belirlenirken, makaralı yaylar kümülatif puana göre belirlenmektedir. Takım için uluslararası kurallarda vardır. Bir takım, aynı yay stiliyle atış yapan aynı cinsiyetten üç okçudan oluşmalıdır. Takımlar için seri başı, aynı ülkeden en yüksek puan alan aynı

cinsiyetten üç okçunun sıralanmasıyla belirlenmektedir. İlerleyebilen karma takım veya takım sayısı genellikle 16 dır (World Archery, 2024).

2.2.6. Okçulukta Atış Performansı ve Zihinsel Antrenman

Başarılı okçu olabilmenin adımları vardır. Bu adımlar: pratik yapmak ve yine pratik yapmaktır. Fakat yapılan tüm çalışmalar sadece okçuluk alanında gerçekleşmemelidir. Ok atışını daha da geliştirmek isteyen sporcular, zihinsel antrenman uygulamalarını ciddiye alan dünyanın en başarılı okçularından öğrenebilirler. Bu bağlamda zihinsel antrenman, zihin dayanıklılığını da ortaya çıkarmaktadır. Elit düzeydeki okçular ok atmanın zihinsel bir olgu olduğunu bilmektedirler. Karşılaşılan her durum karşısında dikkat dağıtıcı olayları görmezden gelirler, odaklanırlar ve sınırlarını yatıştırırlar. Farklı egzersizler ve zihinsel antrenmanlarla bu becerilerini daha verimli bir şekilde kullanabilirler. İster atış çizgisinde diğer okçuların önünde atış yapmakta olun ya da ilk defa yarışıyor olun zihinsel uygulamalar daha etkili performansları ateşleyecektir Beyin gücünü arttırmaya yönelik alıştırmalardan hedeflerin belirlenmesi ve görselleştirme oldukça birbirleriyle iç içe geçmişlerdir. Daha uzun bir mesafe atmak, yüksek bir skor elde etmek veya prestijli bir turnuva kazanmak gibi yüksek bir hedef seçerek işleme başlayınız. Ardından, daha büyük hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak artan hedefleri belirlemelisiniz. Görselleştirme pratiği yaparken, hep artan hedefe ve de nihai hedefinize ulaştığınızı görünüz. Bazı okçuluk sporcuları, hedefleri bilgi kartlarına yazmayı ve yazdıkları hedeflerini göze çarpan yerlere koymaları faydalı olmaktadır. Konulan hedefleri düzenli olarak görerek, potansiyelinize ulaşmak amacıyla kendinizi sürekli motive edebileceksiniz (Einsmann, 2017).

2.2.6.1. Okçulukta Performansı Etkileyen Faktörler

Okçulukta sporcunun performansını etkileyen bazı durumların olduğu bilinmektedir. Performansı etkileyen etmenleri üç ayrı başlıkta ifade edebiliriz. Bunlar; kabiliyet, fiziksel uygunluk ve zihinsel hazırlık olarak sınıflandırılmaktadır. Fiziksel

uygunluk; okçuluk sporcu performansını gerçekleştirmek için gereken kondisyona sahip olmayı, kabiliyet için; performansını gerçekleştirecek yeterli yetenek ve beceriye sahip olmayı ve zihinsel hazırlık için ise; performansını mental olarak en sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmesi olarak tanımlanabilmektedir. Kuvvetlendirme antrenmanları, nişan alırken dengenin korunması, klikırdan çıkarma sürecindeki atış becerisinin sağlanması, oku bıraktığımız esnada okun hızını ve yönünü koruma, sol ve sağ kol ile omuz dengesini sağlayarak ok atmak, yayın doğru bir şekilde çekilmesi ve okun fırlatılması gibi unsurlar okçulukta performansı etkileyen faktörlerdir (Vendrame ve ark., 2022).

Sporcunun duygu kontrolü, kendine güveni, konsantrasyonu ve olumlu düşünmesi gibi faktörler ise performansını etkileyen çok önemli zihinsel faktörler olarak görülmektedir. Sporcunun atış esnasında kendine güvenmesi bu faktörler arasında en önemlisi diyebiliriz (Kim ve ark., 2015).

Zamanlamalı olarak atılan bir seri ok atışında, bir okun atılma süresi 5- 8 saniye arasındadır. Sporcu aynı zamanda yayını gerdirmeli, kâğıdın merkezini görmeli ve bırakışını yapıp son taşımayı bitirmelidir. Çok kolay gibi düşünülen ama bu aşamaları oldukça etkileyen ve zorlaştıran fazlaca nedenler bulunmaktadır. Bu nedenler içsel ve dışsal faktörler olarak ayrılmaktadır. İçsel faktörler; Zihinsel durum, hazır bulunuşluk ve atışa hazırlık aşamasında yeterli olabilme, tepki süresi ve ortaya odaklanabilmektir. Dışsal Faktörler ise; uygun hava şartları ve ortamın sessiz olması, ekonomik imkanlar, malzemelerin kalitesi ve ayar düzeyleri gibi düşünülmektedir (Kolayış, 2000).

2.2.6.2. Okçulukta Zihinsel Antrenmanın Önemi

Optimum performans için baskı altındayken okçuluğun zihinsel yönlerine hâkim olmak oldukça önemlidir. Çünkü zihinsel yeteneğimiz baskı altındayken performans gösterme konusunda fiziksel yeteneklerimiz ile çalışmaktadır. Güçlü ve iyi uygulanan zihinsel antrenman uygulamaları olmadan en yüksek performansa ulaşmamız oldukça zordur. Güçlü bir zihin veya zihinsel rutin geliştirme düşündüğümüz kadar zor değildir. Çeşitli zihinsel egzersizler ve eğitimler sayesinde geliştirilebilmektedir. Antrenmanlarda çok iyi performanslar gösterdiğimizizi görebiliriz, ancak yarışmalarda performansımız feragat edebilir. Bunun nedeni ise yarışma esnasında panik yapmamız, çok fazla çaba göstermemiz ve yanlış odaklanmadan olabilir. Güçlü zihinsel antrenmanlar sayesinde

yarışmalarda sürekli olarak güzel performanslar gösterip, attığımız puanlarımızın üzerinde puanlar kazanabiliriz. Şampiyon olan sporcular baskı altında odaklanma becerisi sergilemekte ve genellikle baskı durumlarında rekabeti doğal hale getirmektedirler. Baskı altındayken hissettiklerinden ve tekniklerinden farkında olurlar ve genellikle yeteneklerine karşı yüksek derece özgüvene sahiptirler. Bu durumları zihinsel antrenman uygulamaları ve eğitimleri ile geliştirebilirler. Olimpik yay ve makaralı yaydaki atış dōngüsünün teknik adımlarındaki gibi yarışmalarda rekabete hazırlamak ve hazırlanmak için zihnimizi eğitmemiz oldukça önemlidir (Karakoç, 2023).

Spor doğası gereği fiziksel olmasına rağmen önemli derecede odaklanmayı gerektirmektedir. Çünkü zihnimiz vücudumuzun hareketlerini kontrol etmektedir. Baskı altındayken, uyarılar sinir sistemimizi etkilemektedirler. Vücudumuz ise kan dolaşımımıza adrenalin salarak tepki vermektedir. Bu etki, gelişmiş tepki ve refleksleri, artan enerjiyi ve farkındalığı içermektedir. Bununla birlikte olumsuz etkilerde görölmektedir. Bunlar; titreme, kalp atış hızının artması, ishal, kabızlık, sinirlilik ve avuç içi terlemesi gibi sorunlardır. Olimpiyat Oyunlarında veya üst düzey yarışmalarda sporcular dakikada 150 vuruşa kadar kalp atışları hissedebilmektedirler (Lee, 2009).

Okçulukta yarışmalarda ok atabilmenin anahtarlarından biri, müsabaka sırasında veya eleme turlarında odaklanabilme becerimizdir. Zirvelerde performans göstermek için sakin ve akli başında kalmamız yaygın olarak görölen bir yanılıdır. Bu yanılı belirli bir dereceye kadar yardımcı olsa da, yarışmalarda kalp atış hızımızı dinlenik hale getirebilmek için sadece on ya da on beş saniyemiz olabilir. Fiziksel anlamda iyi olmamız ve kalp atış hızımız dakikada 60 – 70 atış arasında bile olsa kalp atış hızımızı önemli ölçüde düşürebilmek için yeterli zamanımız olmayabilir. Yoğun baskı altındayken yüksek skorlar elde edebiliriz. Ancak teknik çalışmalarımıza ve zihinsel rutinlerimize bu koşullar altında güzel skorlar elde etmemizi sağlar. Bu baskılar farklı spor dallarında benzer şekilde de görölmektedir. Örneğin biatlon sporcularında da benzerdir. Hem tüfek ile isabetli puanlar aldıklarında hem de kayma sürelerindeki kalp atış hızlarını düşürmek için yeterli zamanları olmamaktadır. Bunun için yüksek kalp atış hızı ile ateş etmeyi öğrenmelidirler. Zihinsel performansımızı geliştirmek, zihinsel çaba ve özel çalışmalarla olabilmektedir. Bazı spor ve kültür programları, baskı ile başa çıkabilmek için becerilerin geliştirilmesine yeterince önem vermemektedirler. Antrenörler, sporcularına rekabet baskısı ile nasıl başa çıkma yöntemlerini

öğretmemektedirler. Birçok sporcu yarışmalarda zihinsel yetenek rutinlerinin gerekliliğinin farkındadır. Ancak antrenmanlarda uygulamalarda başarısız olmaktadır. Bazı okçuluk sporcularının madalya kürsüsüne çıkmada zorluk çekmesine karşın, diğer okçuluk sporcularının sürekli kazanmasının nedenlerinden birisi de bu olabilir (Karakoç, 2023). Zihinsel antrenman uygulamalarını sporcular kendi özel eğitim ihtiyaçlarına göre antrenmanlarda, antrenman öncesi ve sonlarında uygulamaları gerekmektedir. Zihinsel becerileri geliştirmek için kullanılan egzersizler hem sporcuların hem de antrenörlerin özverisini ve kararlılığını gerektirecektir.

2.3. Literatür Çalışması

Bu kısımda daha önce yapılmış olan çalışmalar ile ilgili alan yazında bulunan literatür çalışmalarının aktarımı yapılacaktır.

Çetin (2023) çalışmasında, İngilizce öğretmeni olarak özel okullarda çalışmış ve daha sonra sektör değiştirmiş olan 9 katılımcının tecrübelerini araştırmayı ve sektör değişimine sebep olan önde gelen nedenleri anlatmayı hedeflemiştir. Gerçekleştirilen olgu bilim çalışması, öğretmenlerin mesleği bırakma niyetlerini ve davranışlarını araştırmada iş taleplerini ve kaynaklarının rolünü incelemek için bir teorik çerçeve olarak İş Talepleri-Kaynakları modelini benimsemiştir. Örneklem olarak Türkiye'nin farklı illerindeki öğretmenlikten öğretmenlik dışındaki mesleklere geçiş yapan kişiler uygulamaya konu olarak değerlendirilmiştir. Veri toplamanın en temel kaynağı olarak 2 tane yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde öğretmenlerin iş talepleri ve kaynakları bakımından çeşitli zorluklarla karşı karşıya kaldıklarını, bu zorlukların öğretmenlikten ayrılma oranlarına etki edebileceğini göstermişlerdir. İş talepleri bakımından, aşırı iş yükleri, duygusal talepler, yetersiz idari destekler ve iş- yaşam dengesini sürdürme zorlukları gibi konuların öne çıktığı görülmüştür. Mevcut taleplerin, öğretmenlerin iş memnuniyetlerini azaltabileceği ve tükenmişlik risklerini arttırabileceği ortaya koymuştur. İş kaynakları bakımından, fiziksel koşullar, zaman yönetimi, öğretim materyalleri, rehberlik, profesyonel gelişim fırsatları, karar alma ve özerklik gibi faktörler incelenmiştir. Bahsedilen kaynakların sağlanması, öğretmenlerin iş memnuniyetini arttırabilmekte ve tükenmişliklerini

azaltabilmektedir. İş memnuniyetleri bakımından, katılımcılar özellikle okul sisteminden memnuniyetsizlikleri, öğretmen eğitimi ve öğretmenlik rolüyle ilgili sorunların varlığı sebebiyle işten ayrılma niyetlerini ifade etmektedirler. Elde edilen verilere bakıldığında okul yöneticilerinin ve eğitim politika yapıcıların öğretmenlerin iş taleplerini ve kaynaklarını dikkatlice değerlendirmelerini ve de geliştirmelerini gerektirdiğini açıkça vurgulamaktadırlar. Eğitim sistemindeki bulunan temel sorunların ele alınması, öğretmenlerin iş memnuniyetini arttırabilir ve uzun vadeli mesleklerini yapabilmelerine yardımcı olabilmektedir. Sonuç olarak, İş Talepleri-Kaynakları (JD-R) modeli, öğretmenlerin iş deneyimlerini anlamak ve iyileştirmek için kullanılabilir bir durum ortaya sunmaktadır.

Karagöz (2023) çalışmasında Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeğinin (SPEÖ) geçerlilik ve güvenirlik analizini yapmış ve Türk diline uyarlamıştır. Psikolojik Esneklik Odaklı 6 haftalık zihinsel antrenman programının, tenis oyuncularının mücadele algısını arttırmak, psikolojik esneklik becerisini geliştirmek ve maçın kritik anlarındaki psiko-fizyolojik değerlendirilmesi gerçekleştirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın örnekleminde 15 tenis oyuncusu bulunmaktadır. Sonucunda ise zihinsel antrenman uygulamalarının tenis sporcularının psikolojik esneklik becerilerini olumlu yönde geliştirdiği, mücadele algılarında herhangi bir değişim yaratmadığı ve psiko-fizyolojik uyarılmalarını düşürdüğünü ortaya koymuştur.

Karakoç (2023) yaptığı çalışmasında zihinsel antrenmanın 15-21 yaş aralığındaki okçuluk sporu yapan bireylerin atış puanlarına ve zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmada okçuluk sporcularının atış performansının artırılması, heyecan düzeylerinin azalması ve dikkat düzeylerinin yükselmesi amaçlanmıştır. Çalışma İstanbul / Beyoğlu Okçular Vakfı Spor Kulübü'ndeki okçuluk lisansına sahip sporcular ile gerçekleştirilmiştir. Sporcu gruplarına Zihinsel Dayanıklılık Envanteri testi uygulanmıştır. Araştırmada kontrol grubu 10 hafta süresince fiziksel antrenmanlara devam etmiştir. Deney grubu fiziksel antrenmanlarına devam ederken 10 hafta süresince 2 ayrı bölüme ayrılmış 20'şer dakika toplamda 40 dakikalık zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. Yapılan çalışmadan edinilen bulgulara bakılarak; deney grubunda olan okçuluk sporcularına 10 haftalık uygulanan zihinsel antrenman sonucunda okçuların atış puanlarının artmasında ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık oluşmuştur. Kontrol grubuna herhangi bir zihinsel antrenman uygulamaları gerçekleştirilmemiş olup atış puanlarında anlamlı

farklılık oluşmamakla beraber zihinsel dayanıklılık düzeylerinde düşüş meydana geldiği görülmektedir. Yapılan çalışma verilerine dayanarak zihinsel antrenman programı uygulayan grubun atış performanslarında ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde artış gerçekleşmiş zihinsel antrenman uygulanmayan grubun atış performansında ve zihinsel dayanıklılık düzeylerin de artış gerçekleşmemiştir. Yapılan araştırma sonucunda ise zihinsel antrenmanın oldukça önemli ve uygulanması gerektiği ortaya çıkmıştır.

Ongun (2023) çalışmasında, kuruluşların pazarlama stratejilerini, özellikle eğitim merkezli sosyal sorumluluk projelerinde tanıtım amaçlı nasıl uyguladıklarını araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmada, Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'na odaklanarak, stratejilerine derinlemesine incelemiş ayrıca hem hedef demografik gruplardaki çocukları ve genç bireyleri hem de kuruluşun kendisi üzerindeki etkisini örnek bir olay olarak ele almıştır. Araştırmada, TEGV çalışanları ve yararlanıcıları ile gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler vasıtasıyla veri toplanılarak nitel bir yöntem kullanmıştır. Çalışmada, özel ve çeşitli olarak yapılmış pazarlama stratejilerinin eğitim merkezli sosyal sorumluluk projelerinin tanıtımı, kayıtların artırılması ve katılımcıların bağlılığının gerçekleşmesi için oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. TEGV genç yararlanıcıların ve çalışanların perspektifleri arasında farklılıklara rağmen, çalışmanın bulgularında, iyi pazarlanabilen eğitim odaklı olan sosyal sorumluluk projelerinin dönüştürücü potansiyelini öne çıkarılmıştır.

Yüce (2023) çalışmasında, zihinsel antrenmanın, futbol sporcularına uygulandığında fiziksel uygunluk parametreleri, psiko-fizyolojik yanıt ve seçilmiş psikolojik becerileri üzerine etkisini ele almıştır. Uygun örneklem yönteminin kullanıldığı çalışmada 30 futbolcunun 15'i kontrol 15'i de deney grubu olarak değerlendirilmiştir. Deney grubuna fiziksel antrenmanlarını sürdürürken, 12 hafta süresince, haftada 2 defa 40 dk. nefes egzersizleri, hedef belirleme, adım adım gevşeme, imgeleme, dikkat ve odaklanma, farkındalık çalışmaları, olumlu düşünme ve düşünce kontrolünden oluşan zihinsel antrenman programı gerçekleşmiştir. Kontrol grubunda fiziksel antrenmanlar devam edip zihinsel antrenman programı gerçekleşmemiştir. Sonucunda ise, futbolcularda zihinsel antrenmanın psiko-fizyolojik yanıt, psikolojik becerilere ve fiziksel uygunluk parametrelerine olumlu etki ettiği söylenmiştir.

Akınay (2022) yaptığı çalışmasında profesyonel futbolcularda müzik ile zihinsel antrenman arasındaki durumu incelemiştir. Araştırma grubu TFF 3.lig 1. 2. ve 3.

Gruplarda performans gösteren 252 futbol oyuncusu oluşturmaktadır. Sporculara “Zihinsel Antrenman Envanteri” ve “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği” uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, futbolcuların antrenman öncesinde veya müsabakada dinledikleri müziğin zihinsel antrenman düzeyini arttırdığı söylenebilmektedir.

Arı ve ark. (2022) yaptıkları çalışmada, farklı parametrelere göre sporcuların zihinsel antrenmanının beceri profillerinin değerlendirilmesi amacıyla tarama modeli yapmışlardır. Çalışmaya 417 sporcu gönüllü olarak dahil olmuştur. Sporculara, Kişisel Bilgi Formu ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri uygulanmıştır. Elde edilen verilere baktığımızda, milli olan sporcuların zihinde canlandırma becerilerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, çalışmaya dahil edilen sporcuların zihinsel antrenman beceri profillerinin spor branşı, cinsiyet ve milli olma durumlarına göre farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmüştür.

Sulu (2022) yaptığı çalışmasında, voleybol antrenörleri gözünden psikolojik becerilerin sportif performansa etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmış, veri toplamak işlemleri için ise görüşme (mülakat) yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Katılımcılara amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme ve kolayda örnekleme yöntemleri ile belirlenmiş ardından 1-30 Ocak 2022 tarihlerinde AXA Sigorta Efeler Ligi, Misli.com Sultanlar Ligi ve Sigorta Shop Kadınlar 1. Liginde yer alan baş antrenörler ve yardımcı antrenörlerden oluşan 12 voleybol antrenörü ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veriler içerik analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi, antrenör görüşleri doğrultusunda “Spor Başarısına Etki Eden Etmenler”, “Psikolojik Beceriler ve Spor Performansı”, “Psikolojik Beceri Antrenmanı” ve “Spor Psikolojisi Uzmanlarına Bakış Açısı” temaları kullanılarak analizleri gerçekleştirilmiştir. Psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi antrenör gözünden değerlendirildiğinde, antrenörlerin sporcuların performansını etkileyen parametreler arasında psikolojinin de etkisi vurgulanmaktadır. Psikolojik becerilerin sportif performans üzerinde oluşturduğu etkilerin antrenörler tarafından kabul edildiği görülmektedir.

Aksoy (2021) çalışmasını, taekwondocular ile futbolcuların kullandıkları, zihinsel antrenman beceri seviyelerinin karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubuna

toplam 320 sporcu olmak üzere 119 erkek 201 kadın dahil olmuştur. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına baktığımızda, milli olma durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel performans, kendinle konuşma, zihinsel temel beceriler, kişiler arası beceriler ve zihinsel canlandırma değişkenleri arasında farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın sonucunda; taekwondo ve futbol branşlarının zihinsel performans ve kişiler arası beceriler değişkenleri için anlamlı farklılaştığı anlaşılmaktadır. Fakat zihinsel temel beceriler zihinde canlandırma ve zihinsel performans değişkenleri için futbolcular ve taekwondocular arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Akyıldız (2021) yaptığı çalışmada, basketbol sporcularının 15-18 yaş grubunun zihinsel antrenman uygulamalarında basketbol teknik becerilerini 8 hafta boyunca uygulanıp üzerlerinde herhangi bir farklılık yaratıp yaratmayacağını anlamaya çalışmışlardır. Ayrıca katılan sporcuların becerileri üzerinde herhangi bir değişim olup olmadığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Çalışmada araştırma deseni olarak deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturulup uygulanmıştır. Bütün sporcular bir basketbol beceri parkuruna alınmış ve basketbol becerileri 100 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler spor bilimleri fakültesinde basketbol dersine giren 2 öğretim üyesi ve 3 basketbol antrenörü tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler neticesinde ön testlerde farklılık çıkmamıştır. Ancak reverse, önden, arkadan ve bacak arası el değiştirme becerileri ile göğüs pası toplam parkur puanında deney grubu lehine son testlerde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Diğer yandan bütün becerilerin de kontrol ve deney gruplarında anlamlı gelişimler bulunmuştur ancak parkur süresinde herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Bayram (2021) çalışmasında okçuluk sporcularının yaptığı kondisyon çalışmalarında nişan alma ve atış performansına etkisini ortaya konulmak istenmiştir. Çalışmaya müsabakalara katılan lisanslı olarak okçuluk sporu ile ilgilenen Aksaray Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 12 okçuluk sporcusu dahil edilmiştir. Sporculara kendi yaptıkları antrenmanlar dışında haftada 3 gün olarak toplam 8 hafta kondisyon antrenmanı uygulanmıştır. Çalışma sonucuna baktığımızda okçuluk sporcularının kondisyon çalışmalarının atış performansına ve nişan almaya etkisi olduğu bulunmuştur.

Çiftçi (2021) yaptığı çalışmada, sporcuların zihinsel antrenman becerileriyle sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan çalışmadaki

amaca uygun olarak araştırma için genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli kullanmıştır. Sporcular ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenerek onayları alınmasının ardından çalışma sürecine dâhil edilmiştir. Çalışma kapsamında toplamda 321 sporcudan veriler toplanmıştır. Pearson korelasyon analizi sonucunda ZTB ile toplam öz güven puanı arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda sporda zihinsel antrenman becerileri öz güven düzeyi değişkenini önemli bir oranda açıkladığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda sporcuların zihinsel antrenman becerileri düzeylerinin sportif öz güven düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir.

Kim ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada, Kore'deki okçuluk sporcuları için psikolojik beceri eğitiminin meta analiz etkileri amaçlanmıştır. Veri analizi için psikolojik beceri eğitimi analizinin etkilerini inceleyen 17 araştırma makalesi seçilmiştir. Veri analiz etmek için kapsamlı meta analiz yazılım programı kullanılmıştır. Okçuluk sporcuları için psikolojik beceri eğitimi analizinin etkilerini etkileyen başlıca faktörlerin sporcu seviyesi ve antrenman süresi olduğu ortaya çıkmıştır.

Karaca ve Gündüz (2021) yaptıkları çalışmada, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek amacıyla yapmışlardır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre oryantiring sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansı ve spor yaşı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ancak cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın sonucuna baktığımızda; sporda zihinsel antrenmanın sistematik ve amaçlı olarak yapılması oryantiring sporu yapan sporcuların performanslarına olumlu katkı sağlayabilmektedir.

Txi ve ark. (2021) de yaptıkları çalışmada amaç olarak okçunun spor psikolojisine yönelik tutumlarının etkisini incelemektir. Çalışmaya eyalet düzeyindeki ekibin olimpik ve bileşik bölümünden 21 genç okçuluk sporcusu dahil edilmiştir. Okçular psikolojik (P), psikolojik ve fiziksel uygunluk (P+PF) ve kontrol grupları (CON) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. 12 haftalık bir eğitim programına dahil edilmişlerdir. Spor Psikolojisi Tutumları-Gözden Geçirilmiş SPA-R, hem deney grubu (P) hem de (P+PF) kontrol grubu arasındaki tutum düzeyini ölçmek için kullanılmıştır. Sonuç değişkenleri çalışmanın 12. haftasından itibaren ölçüm yapılmaya başlamıştır. 2021 de yapılan bu çalışmadaki sporcular, spor psikolojisine güvenlerinin yüksek olduğunu bildirmişlerdir; bu da spor psikolojisi hizmetlerine karşı olumlu tutuma sahip olduklarını

göstermektedir. Mevcut çalışmada cinsiyet açısından bakıldığında, sonuçlar, kadın sporcuların çoğunun spor psikolojisi hizmetlerine karşı daha olumlu tutuma sahip olduğunu ve kişisel açıklık dışında ölçülen tüm parametrelerde daha iyi sonuçlar sergilediğini göstermiştir. Okçuların Spor psikolojisine yönelik tutumlarının, sporculara verilen antrenman programının psikologlar tarafından dikkate alınmaması halinde etkililiğinin azaltılabileceği gösterilmiştir.

Yazıcı (2021) araştırmasında, okçuluk branşıyla ilgili ilgilenen okçuluk sporcularının hedef yönelimleri ve imgeleme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırma grubu olarak Türkiye Okçuluk Federasyonunda 2019-2020 sezonunda aktif sporculuk yapan 135 kadın ve 116 erkek olmak üzere 251 gönüllü okçuluk sporcusundan oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına baktığımızda okçuluk sporu yapan sporcuların hedef yönelimi ve imgeleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiş, imgeleme becerilerinin hedef yönelimine etkisinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ise yapılan değişkenler ile imgeleme becerileri alt boyutları arasındaki farkın hedef yönelimine etkisi olduğu görülmektedir.

Yüksel (2021) ise çalışmasında, takım sporcularının ve bireysel sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve aktif spor yaşı gibi değişkenlerle farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Yapılan bu uygulamada, betimsel tarama modeli ile ilişki tarama modelleri uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına baktığımızda, takım sporu ile uğraşanların kişilerarası beceri puanlarının bireysel spor ile uğraşanlara bakıldığında daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sporcuların zihinsel antrenman puanlarında yaşı, eğitim durumu, aktif spor yaşı ve milli sporcu olma değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılık ortaya çıktığı görülmüştür.

Alkış (2020) çalışmasında, kendi derslerinde öğretim amaçlı etkileşimli tahta kullanan farklı branşlardaki lise öğretmenlerinin yaşamış tecrübelerini derinlemesine tanımlamak, anlamak ve bu olguyla ilgili yaşadıkları tecrübelerin özüne varmayı amaçlamıştır. Araştırma deseni olarak transandantal fenomenoloji metodolojik yöntem seçilmiştir. Araştırma amaçlı örnekleme tekniğinden yararlanılarak yapılmıştır. Yapılan fenomenolojik araştırmada, veriler birkaç haftalık döngülerden oluşan 12 katılımcı ile yapılan derinlemesine görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama esnasında çalışmaya katılanların her biri ile derinlemesine fenomenolojik görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veri analizi aşamasında ise fenomenolojik analiz tekniği ve

prosedüründen yararlanılmıştır. Araştırmanın bulguları araştırmanın bilimsel ve pratik uygulanabilirliği araştırmaya değer olduğu ve sorunun önemi hakkında inandırıcı ve ikna edici bir açıklama ile sağlanmıştır.

Altunkalem (2020) çalışmasında, ülkemizi ileri seviyedeki yarışmalarda temsil etmiş, atletizm sporunu yapan sporculara uygulanan zihinsel antrenmanlar ile sporcuların yoğun müsabaka döneminde ihtiyaç duydukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir.

Aydın (2020) çalışmasında, öğretmen adaylarının öğretim teknolojilerine ilişkin algılarının değişik parametrelere göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Bu çalışmada araştırma deseni olarak fenomenoloji (olgu bilim) çalışması uygulanmıştır. Araştırma örneklemini ise vakıf üniversitesinde ilköğretim matematik öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, psikolojik danışmanlık, rehberlik ve özel eğitim öğretmenliği programlarında öğrenim gören 200 öğretmen adayı ele alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında, birebir görüşme formu ve kelime ilişkilendirme testinden yararlanılmıştır. Oluşturulan kategorilere göre kesme noktası tekniği ve analiz sonucunda 10 ana başlık elde edilmiştir. Bu kategoriler, eğitim, tasarım, teknoloji, uygulama, bilgisayar, kolaylık, olumlu ifadeler ve beceri şeklinde kararlaştırılmıştır. Öğretmen adaylarının bir ders olarak öğretim teknolojilerine yönelik algılarının farklı parametrelere göre değişim gösterdiği ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin, tasarım kavramlarıyla ilgili ifadeler kullandıkları en çok da eğitim ve teknolojiyi kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak ise öğrencilerin değişik yönleri göz önünde tutularak “öğretim teknolojileri” dersi öğrenimi için katkıda bulunmaktadır.

Bayazıt (2020) yaptığı çalışmada, okçuluk sporunda PAP’ın isabetleme performansına etkisini incelemiştir. Araştırmaya 13 erkek olimpik okçuluk kategorisinde müsabıklik yapan bireyler “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” doldurarak dahil olmuştur. Katılımcılara okçuluğa özgü ısınma protokolü uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda PAP protokollerinin ok atış puan testi öncesi uygulanması sonucunda puan ortalamalarını yükseldiği bu yükselişin istatistiksel açıdan anlamlı bir değer olmadığı görülmüştür. PAP’ protokollerinin olumlu yönde yarar ortaya koyduğu temel bir biyomotorik özellik olan kuvvet üzerine olumlu etkileri ve PAP protokollerinin etkisinin her sporcu için bireysel olarak değerlendirilmesi gerektiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Beşler (2020) yaptığı çalışmada, futbol antrenörlerinin, zihinsel antrenmanın problem çözme becerilerine ve zihinsel dayanıklılığa olan etkilerini ortaya koymuştur. Karma desen araştırma için daha uygun bulunmuştur. Çalışmanın nicel bölümünde yarı deneysel model tercih edilip 30 futbol antrenörüne 8 hafta süresince zihinsel antrenman protokolü uygulanmıştır. Çalışmanın ön test ve son test bulgularında veriler ölçek ile toplanmıştır. Psikometrik veriler, psikometrik ölçümler olan giyilebilir teknoloji kullanılarak toplanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın nitel bölümünde, deney grubundan 11 futbol antrenörü ile derinlemesine karşılıklı görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte 8 haftalık zihinsel antrenman uygulamaları ile antrenörlerin geribildirimleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmaya dâhil edilen futbol antrenörlerinin problem çözme becerilerinde ve zihinsel dayanıklılıklarında pozitif yönde artışlar olduğu görülmüştür. Rahatlama, odaklanma, kalp ile zihin uyumu verilerinde artışlar görülmüştür. Ayrıca araştırmada nitel ve nicel bulgular birbirleri ile uyum ve paralellik göstermekte, aynı zamanda antrenörler zihinsel antrenmanın sosyal anlamda ve mesleki anlamda olumlu gelişmeler ortaya koyduğunu söylemişlerdir.

Bilim (2020) çalışmada televizyon dizileri ile okçuluk sporuna yönelen kişilerin arasındaki durumları incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, İBB Spor İstanbul kulübündeki ve İstanbul'daki Okçular Vakfında okçuluk eğitimi gören okçuluk temalı dizi seyircilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubu toplam 26 kişi olmak üzere 9-17 ve 18-65 yaş aralığındaki kişilerden oluşmaktadır. Veri toplama işlemleri yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre okçuluk spor dallarıyla ilgili temalar içeren “Diriliş: Ertuğrul” ve “Tozkoparan” gibi televizyon dizilerinin her yaştaki insanı spora teşvik ettiği ayrıca ciddi bir uyarıcı olarak görülmektedir. Amatör ve gelişmekte olan spor dallarının kitlesel ve bilinirlik düzeyini yükseltmek bakımından medyatik olmayan ve gelişmekte olan spor dallarına dair temaları içeren televizyon programlarının çoğaltılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Cankurtaran (2020) yaptığı çalışmada, okçuların sıralama atışlarında kullandıkları zihinsel antrenman beceri ve tekniklerin atış puanlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Şampiyonasına katılan 154'ü kadın 154'ü erkek toplamda 308 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında okçuların kullandıkları zihinsel becerilerin ok atış puanları üzerinde artırıcı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Öner ve Cankurtaran (2020) yaptıkları çalışmada ise, elit düzeydeki okçuların spor ortamlarında kullandıkları zihinsel beceri ve tekniklerin ok atış performanslarına etkisi incelemiştir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu 2019 yılında Kapalı Salon Türkiye Şampiyonası Milli Takım seçmelerine katılan 59'u kadın 60'ı erkek olmak üzere toplamda 119 gönüllü okçuluk sporcusundan oluşturmaktadır. Atış performans ölçütü olarak kamuya açıklanan müsabaka sonuçları esas alınmıştır. Araştırma sonuçlarına bakılarak, zihinsel beceri ve tekniklerin kullanılmasındaki artışın yarışmacı okçuluk sporcularının müsabakalarda aldıkları ok atışları toplam puanları üzerinde artırıcı bir etki yarattığı görülmektedir. Elde edilen verilerden hareketle, erkek okçu olmanın, makaralı yaylı ok atışları yapmanın ve sporcuların kullandıkları zihinsel beceri ve tekniklerin ok atış performanslarının yordayıcıları olarak değerlendirilebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kara ve Ustaoglu (2019) yaptıkları çalışmalarında, play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerini yaş, voleybol oynama süresi, görev aldıkları mevki, play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmaya 2018-2019 yılı Türkiye Kadınlar 2. Lig play-off müsabakalarında mücadele etmiş sekiz farklı takımda yer alan 106 kadın voleybolcu araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinde yaş, voleybol oynama süresi ve Playoff a katılma deneyimleri parametrelerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, görev aldıkları mevkiye göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak yaş değişkeninin Playoff da yer alma deneyiminin ve voleybol oynama süresinin artmasında zihinsel antrenman seviyesi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Tuna (2018) araştırmasında, sinirsel geri bildirim uygulamasının okçularda zihinsel antrenman yöntemi olarak tercih edilen, fiziksel antrenman ile sağlanan EEG-Biyolojik geribildirim çalışmasının sporcuların performanslarına katkısı üzerine çalışılmıştır. Deney grubuna 10 hafta boyunca 20 seanslık duyuşsal motor ritim aktivitesi eğitimi verilmiştir. Çalışmanın sonucu olarak, sporcuların çok iyi odaklanabildikleri, çevresel etkenleri göz ardı edebildikleri ve yayın çekilmesi esnasında hareket kontrolünü yapabildikleri görülmüştür.

Aslan (2015) yaptığı çalışmasında, golfe yeni başlayanların zihinsel antrenman uygulamalarının, pata vuruş uygulamasını öğrenme üzerindeki katkısını ölçmeye çalışmıştır. Çalışmanın örneklemini 30 kız ve 30 erkek toplamda 60 bireyin bulunduğu

13-15 yaş aralığında daha önce hiç golf deneyimi olmayan istekli bireylerden oluşmuştur. 8 haftalık süre boyunca bir gruba sadece zihinsel antrenman, diğer gruba fiziksel antrenman, diğer gruba ise hem zihinsel hem fiziksel antrenman programları uygulanmıştır. Sonuç olarak, golf branşına yeni başlayan sporculara pata vuruş becerisi öğretilirken, zihinsel ve fiziksel antrenmanlarının bir koordinasyonunu ortaya koymanın, sadece zihinsel veya sadece fiziksel antrenman uygulamalarına göre daha etkisinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erdoğan ve ark. (2014) yaptıkları araştırmada, hentbol branşındaki antrenörlere göre sporcuların performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin neler olduğunu ölçmeyi amaçlamışlardır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Örneklem yöntemi olarak amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabılır durum örnekleme kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada, elde edilen verilerin çözümlenmesinde betimsel analiz ve içerik analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada, hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler olarak; antrenman yeri, antrenör, antrenman metodları ve ekipmanları, sosyo-ekonomik durum, beden dili, uyarılmışlık düzeyi, rakip, seyirci, aile, arkadaş, eğitim durumu, hakem, konsantrasyon, kişilik, iletişim, motivasyon, mola, psikolojik antrenmanlar olarak tespit edilmiştir.

Özdal ve ark. (2013) araştırmalarında, futbol şut becerisi üzerine video destekli zihinsel antrenman programlarının etkisi araştırmıştır. Çalışmaya 13-14 yaş grubunda 30 sporcu dahil edilmiştir. Dahil edilen sporculardan üç farklı grup ortaya konmuştur. Birinci grup yalnızca zihinsel antrenman ikinci grup yalnızca fiziksel antrenman ve üçüncü grup ise hem fiziksel hem de zihinsel olarak gruplanmışlardır. Bulgulara baktığımızda futbolda şut becerisi üzerine video destekli zihinsel antrenman uygulamalarının pozitif etkisi olduğu ve zihinsel antrenman ile fiziksel antrenman uygulamasının yalnızca zihinsel ya da yalnızca fiziksel antrenman uygulamalarına göre daha ön planda olduğu gözlemlenmiştir.

Kulak'ın (2011) çalışmasında otojen tekniği, imgeleme antrenmanı ve düzenli nefes egzersizleri gibi zihinsel antrenman uygulamalarında 10-12 yaş futbol ile ilgilenen sporcularda teknik beceri performansına etkisi araştırılmıştır. Çalışmada 10-12 yaş grubu futbolculara 14 haftalık zihinsel antrenman uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre 14 haftalık süreç sonunda pas, şut, dripling ve top sektirme gibi teknik

becerilerden; denge, esneklik ve sürat değerlerinde anlamlı farklılıkların bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise 14 haftalık zihinsel antrenman tekniklerinin futbol ile ilgilenen sporcularda teknik becerilerini olumlu yönde artırdığı gözlemlenmiştir.

Şinoforoğlu (2006) yaptığı çalışmada, İstanbul'da yaşayan elit düzeyde spor faaliyetlerinde bulunan sporcuların zihinsel antrenman becerilerini ve düzeylerini araştırarak değerlendirmek istemiştir. Çalışmanın evreni 2004 – 2005 sezonunda İstanbul'da yaşayan aynı zamanda voleybol, futbol ve basketbol sporlarında üst seviyede müsabakalara katılan bireylerden oluşmaktadır. Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, teknik direktörlerin, antrenörlerin ve sporcuların zihinsel uygulamalarının gelişmesine yönelik psikolojik yardımların ve mentörlük faaliyetlerinin zaruri olduğunu dile getirmektedir.

Peluso ve ark. (2005) zihinsel yöntemler arasında sportif beceri performansını artırıcı bir eşleştirmede bulunmuşlardır. Araştırmaya toplam 150 sporcu katılmıştır. Araştırmanın desenini imgeleme yöntemiyle, kendi kendine konuşma becerisi oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında; haftada 10 saat ve daha az sürede faaliyetlere katılan sporcuların daha fazla kendi kendine konuşma zihinsel antrenman yöntemini kullandıklarını ortaya koyarken, haftada 10 saat ve daha fazla aktiviteye katılanların daha çok zihinde canlandırma, zihinsel antrenman yöntemini tercih ettiklerini ortaya koymuştur.

Mamassis ve Doganis (2004) yaptıkları çalışmada, zihinsel antrenman uygulamalarının genç tenis sporcuları üzerindeki; stres, özgüven ve tenis performansına olan etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya dokuz tenis sporcusu katılmıştır. Araştırma kontrol ve deney grubu olarak 2 ye ayrılmıştır. İlk grup hedef belirleme, imgeleme, uyarılmışlığın düzenlenmesi, kendi kendine konuşma ve konsantrasyon gibi beş farklı zihinsel antrenman tekniği uygulanmıştır. İkinci grupta ise hiçbir zihinsel antrenman uygulamaları tekniği uygulanmamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre birinci grubun ikinci gruba göre; bilişsel ve düşüncel kaygı düzeylerinin azaldığı, tenis performansının ve özgüvenin arttığı bulunmuştur.

Beauchamp ve ark. (2002) yaptıkları çalışmada, müsabaka öncesi zihinsel antrenman, performans ve öz yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeye çalışmışlardır. Araştırma 51 golf sporu ile ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Elde

edilen araştırma sonuçlarına göre zihinsel antrenman ile öz yeterlik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu, yüksek öz yeterliğe sahip golfçülerin diğerlerine göre motivasyonel genel-temel zihinde canlandırma tekniğini daha fazla ve sık kullandıklarını ortaya çıkarmışlardır.

Patrick ve Hrycaiko (1998) yaptıkları araştırmada, zihinsel antrenman uygulamalarının dayanıklılık becerisi üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına bakıldığında, zihinsel antrenman uygulamalarının dayanıklılık performansını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Woolfolk ve ark. (1985) pozitif düşünmenin ve negatif düşünmenin motor beceri uygulamalarına olan etkisini araştırmışlar, Araştırma grubu 30 üniversite öğrencisi oluşmuştur. Katılımcı olarak bulunan öğrenciler, 3 grup şeklinde ayrılmıştır. Birinci gruba golf toplarını deliğe atmalarını imgelemeleri dile getirilirken, ikinci gruba ise yaptıkları atışları hep kaçırdıklarını imgelemeleri dile getirilmiştir. Üçüncü gruba ise herhangi bir zihinsel antrenman teknikleri uygulanmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre üç grup arasında da anlamlı farklılıklar görülmüştür. En çok gelişme gösteren grup imgeleme yöntemini pozitif kullanan gruptur. İkinci gelişme gösteren grup ise herhangi bir zihinsel antrenman teknikleri yapmayan gruptur. Negatif imgeleme yöntemini kullanan grup ise kötü düzeyde performans göstermiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Bu araştırmada elit düzeydeki okçuluk sporcularının zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algılarının belirlenmesi için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yapılan bu nitel çalışmada, görüşme gözlem ve doküman analizi gibi çeşitli nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olayların ve algıların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma türüdür (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Araştırmanın desenini fenomenoloji (olgu bilim) oluşturmuştur. Olgu bilim deseni farkında olduğumuz fakat derinlemesine anlayışa ve ayrıntılısına sahip olmadığımız bilgilere odaklanmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Olgu bilim desenin kullanılması altında yatan temel neden de olgu bilimi araştırmalarının bir olguyu daha iyi tanımaya ve anlamaya yardımcı olabilecek örnekler, açıklamalar ve deneyimler ortaya koymasından kaynaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Araştırmada okçuluk branşı ile uğraşan yetişkin milli takım düzeyinde müsabık olan sporcuların zihinsel antrenman algısı ve zihinsel antrenman uygulamalarının performanslarına etkisi ile ilgili olgular belirlenmek istendiği için nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (phenomenology) deseni kullanılmıştır. Bu kapsamda veriler durumun ve duruma bağlı temaların tanımlanabilmesi için görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Görüşme, insanların öznel deneyimlerini, bakış açılarını, değerlerini, duygularını ve algılarını ortaya koymada yararlanılan oldukça etkili bir türdür. Nitel araştırma yöntemi içerisinde yer alan bireysel görüşme ile kişinin kendi ifadelerine başvurarak olayın kaynaklarının daha derin incelenmesi, açıklanması sağlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

3.2. Araştırma Grubu

Çalışmamızda amaçlı örneklem türlerinden ölçüt örnekleme çeşidinden yararlanılmıştır. Temel anlayışın önceden belirlendiği yaptığımız örnekleme yönteminde bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Burada bahsedilen ölçütler ve sözü edilen ölçüt veya ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu elit düzeydeki okçuluk sporu yapan ve zihinsel antrenman yapan (THOM) sporcuları oluşturmuştur. Sporcuların 18 yaş ve üzeri, 5 yıllık bir THOM geçmişi olması ayrıca THOM sporcularının spor psikoloğu ile zihinsel antrenmanlarını gerçekleştiren sporculardan oluşması sağlanmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.

	Yaş	Cinsiyet	Spor yılı	Zihinsel Antrenman Yapma Durumu	Antrenman Haftada/ Gün /Saat	Mesleki Hedef/ Ulaşmak İstenilen Hedef
K1	18	Erkek	7	Evet	5/3	Milli Sporcu
K2	19	Kadın	7	Evet	5/3	Antrenör
K3	18	Kadın	5	Evet	5/3	Antrenör
K4	21	Erkek	6	Evet	5/3	Olimpiyat Şampiyonu
K5	18	Kadın	7	Evet	5/3	Milli Takım Antrenörlüğü
K6	20	Kadın	7	Evet	5/3	Spor Psikoloğu
K7	19	Kadın	6	Evet	5/3	Milli Sporcu
K8	19	Kadın	8	Evet	5/3	Olimpiyatlara Katılmak
K9	18	Erkek	7	Evet	5/3	Beden Eğitimi Öğretmeni
K10	21	Erkek	14	Evet	5/3	Antrenör
K11	18	Erkek	10	Evet	5/3	Milli Sporcu

3.2.1. Pilot Çalışma

Başlangıçta soru formundaki soruların çalışmanın amacıyla örtüşüp örtüşmediğini, görüşme yapılan kişiler tarafından nitelikli bir şekilde anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirmek ve görüşme yapacak araştırmacının görüşme sürecini nitelikli bir şekilde yürütüp yürütmediğini sınamak, araştırmacının görüşmeyi yürütebilecek deneyimi kazanmasını sağlamak, veri toplama sırasındaki çıkabilecek zorlukları ve sınırlılıkları belirlemek ve ortadan kaldırmak, olası hataları düzeltmek, araştırmayı olumsuz etkileyebilecek hususları tespit etmek, gerekli düzenlemeleri yapmak ve çalışmanın sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesini sağlamak amacıyla pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışmada 2 kadın ve 1 erkek okçuluk sporcusu ile görüşme yapıldıktan sonra doyuma ulaşarak soru formunun işlerliğinin uygun olduğuna, araştırmacının görüşmeyi nitelikli bir şekilde yürütülebildiğine uzman gözetiminde karar verilmiştir. Gerekli düzenlemeler yapılarak sondaj sorular eklenmiştir. Pilot çalışma sırasında görüşme yapılan katılımcılar araştırma dışında bırakılmıştır.

3.3. Araştırma Problemi

Elit okçuların zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algılarını ortaya koymak ve aydınlatılmak istenmiştir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik düşünceler nelerdir?

Zihinsel antrenman uygulamalarının etkili olduğunu düşünüyor musunuz?

Zihinsel antrenman uygulamalarını sonrasında hissettiğiniz deneyimler nelerdir?

3.4. Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Araştırmada veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşme, veri toplama aracı olarak ise yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Olgu bilim çalışmalarında en temel veri elde etme yöntemi olarak karşımıza görüşme tekniği çıkmaktadır. Olgularla olan ilişkilerin yaşantılarını ve anlamları ortaya sunmak amacıyla yapılan görüşmenin araştırmayı yürütenlere sağladığı esneklik, etkileşim ve sondalar yoluyla irdeleme özelliklerinin kullanılıyor olması gerekmektedir. Araştırmacının görüşmeyi gerçekleştirdiği bireyle güvene ve empatiye dayalı bir etkileşim ortamı oluşturabilmesi oldukça önemlidir. Oluşturulabilen böylesi bir ortamda kişiler kendilerinin bile daha önceden farkında olmadıkları veya üzerinde fazla düşünmedikleri yaşantıları ve anlamları dışa vurabilmekte, ortaya koyabilmektedirler (Yıldırım ve şimşek, 2021).

Araştırmada kullanılan veriler görüşme yoluyla elde edilmiştir. Katılımcıların her birine yarı yapılandırılmış “görüşme formu” üzerinden bilgileri alınmıştır.

3.4.1.Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Görüşme soruları iki bölüm ve 13 sorudan oluşmuştur. İlk bölümde katılımcıların demografik bilgilerini ve mesleki ulaşmak istedikleri hedeflerle ilgili bilgileri tanımlamak için 4 soru bulunmaktadır. İkinci bölümde ise okçuluk sporcularını zihinsel antrenman algılarına yönelik algılarının nasıl olduğunu açıklamaya ilişkin 9 soru bulunmaktadır (Ek-2).

Çalışmanın uygun bir biçimde etik kurallar çerçevesinde yürütülebilmesi amacıyla Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’na müracaat edilmiş ve çalışma için gerekli olan etik kurul izni alınmıştır. Etik Kurul izni alındıktan sonra veri toplama süreci başlamış ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezinde (TOHM) okçuluk sporu yapan sporcularla görüşmeler yapılmıştır. Araştırma katılımcılarının gerçek isimleri etik hassasiyetler sebebiyle saklı tutularak, katılımcılara K1,...K11 şeklinde numaralar verilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Çalışmanın gerçekleştirilmesi için, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıbbi Etik Kuruluna başvuru yapılmış ve araştırma için onay alınmıştır. 21.09.2023 tarihli ve E-60116787-020-422221 sayılı etik kurul kararı sonrası uygulamaya geçilmiştir (Ek-1).

Bu aşamada 11 okçuluk sporcusu ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşme öncesinde sporculara araştırmanın amacı, içeriği, gizlilikle ilgili konular ve görüşme sorularının yapısı, genel bilgiler verilmiştir. Görüşmeler sporcuların antrenman saatleri dışında gerçekleştirilmiştir. Öncesinde TOHM antrenörü ile yapılan telefon görüşmeleri ile randevu alınmış ve ardından görüşmeler için uygun zaman ayarlanmış ve de görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sporcular ile birebir olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmeler ortalama 9 dakika sürmüştür. Daha sonra gerçekleştirilen ek görüşmelerle 17 dakikaya ulaşmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş ardından kayıtlar yazılı olarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Çalışma 2023 – 2024 sezonunda gönüllü katılım esası ile sporcuların antrenman saatleri dışında, uygun oldukları zamanlarda tamamlanmıştır. Görüşmeler esnasında etik açıdan herhangi bir sorun ile karşılaşılmamıştır. Görüşmeler tek araştırmacı ile tamamlanmıştır.

Araştırmada örneklem sayısı, veri doygunluğu sağlanana kadar devam etmiştir. Veri doygunluğu katılımcılardan problemlere yönelik cevaplar alınmasıyla doyuma ulaşmış ve toplamda 11 sporcu ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Görüşme soruları araştırmacı ve araştırmayı yöneten alanında uzman akademisyenler ile birlikte hazırlanmıştır. Soru yapıları yarı yapılandırılmış ve görüşme öncesinde ön görüşme yapılarak soruların anlaşılabilirliği test edilmiş gerekli düzenlemelerin yapılmasının ardından görüşmeler yapılmıştır. Görüşme soruları araştırmacının amacına yönelik olarak açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Görüşmede açık uçlu sorular sorulması daha fazla veriye ulaşmak veya olayı daha iyi anlayabilmek, katılımcıların güçlendikleri boyutları belirlemek adına görüşmenin gidişatına göre araştırmacı tarafından sorulan sondaj sorular ile devam edilmiştir. Yapılan derinlemesine görüşmeler sonucunda araştırmaya yeni bir boyut eklenmiştir.

Araştırma ile ilgili bütün katılımcılara detayların sözlü olarak anlatımı yapılmıştır. Katılımcılara görüşme öncesinde ses kayıt cihazıyla görüşmenin kayıt altına

alınacağı, verilerin sadece bu bilimsel çalışmada kullanılacağı, akıllarına takılan herhangi bir hususu sormaları talep edilmiş, diledikleri zaman araştırmayı sonlandırmak isteyebilecekleri konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

Görüşmeler kendilerini rahat ve güvende hissedecekleri sessiz ve sakin bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler ilk etapta 10 gün ardından gerçekleştirilen ek görüşmeler ile toplamda 20 gün sürmüştür. Veri doygunluğuna ulaşıldığı zaman toplamda 11 sporcu, 5 erkek ve 6 kız sporculardan veriler elde edilmiştir. Araştırmada verilerin hangi yöntemler ile elde edildiğine ait yöntemler aşağıda belirtilmiştir.

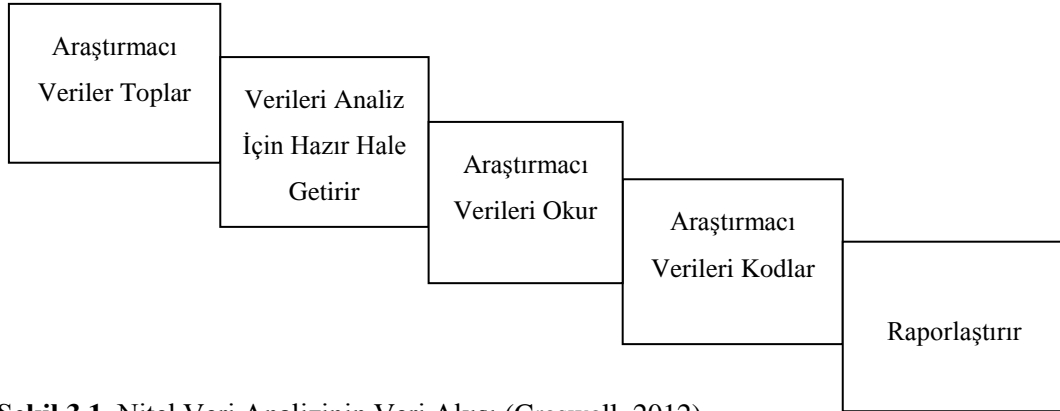
Araştırmada görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler önceden katılımcılara ulaşılarak istenilen gün ve saatte, katılımcıların istediği yerde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler katılımcıların kendilerini rahat hissettikleri bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışma hakkında katılımcılara ön bilgilendirme yapılarak ısındırma soruları eşliğinde görüşmeler başlamıştır. Hazırlanan sorular araştırma amacına yönelik önceden belirlenmiş sıralamada katılımcılara sorulmuştur.

Görüşmelerin ilerleyişine göre tetikleyici sondaj sorular ile katılımcıya sorular yönlendirilmiştir. Katılımcılara son olarak bu konu hakkında eklemek istediği olup olmadığı sorulup ardından teşekkür edilerek görüşmeler sonlandırılmıştır. Görüşmelerin ortalama süresi ilk etapta 9 dakika olmuştur. Ancak daha sonra gerçekleştirilen ek görüşmeler neticesinde ortalama 18 dakika sürmüştür.

3.6. Verilerin Analizi

Olgu bilim çalışmalarında veri analizi, yaşananları ve anlamlarını ortaya koyma amacıyla yapılmaktadır. Bu amaçla gerçekleştirilen içerik analizinde verinin kavramsallaştırılması ve olguyu tanımlayabilecek temaların ortaya çıkarılması çabası yer almaktadır. Sonuçlar ise betimsel bir anlatım ile sunulur ve sık sık doğrudan alıntılara yer verilmektedir. Ayrıca bununla beraber ortaya çıkan temalar ve örüntüler çerçevesinde elde edinilen bulgular açıklanıp ve yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Araştırmada, nitel mülakat verilerinin ve açık uçlu soruların analizinde sıklıkla kullanılan içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.



Şekil 3.1. Nitel Veri Analizinin Veri Akışı (Creswell, 2012).

Elit düzeydeki okçuların zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algıları ile ilgili görüşme kayıtları yazılı metne çevrilerek, elde edilen veriler kodlanılarak ve kodlardan elde edilen bilgilerden yola çıkılarak temalara ulaşılması hedeflenmiştir.

Araştırma grubunda bulunan katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlar betimsel analiz ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi, metinlerden yinelenebilir ve geçerli çıkarımlar yapmak için kullanılan bir analiz tekniği olarak tanımlanmaktadır. İçerik analizi, toplanan verilerin derinlemesine analiz edilmesini gerektirir ve önceden belirgin olmayan temaların ve boyutların ortaya çıkarılmasına olanak tanır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). İçerik analiziyle “verileri tanımlamaya, verilerin içindeki saklı olabilecek gerçekleri ortaya çıkarmaya” çalışılmaktadır. Bu sebeple araştırma sorularına verilen cevaplarda bulunan veriler belirli kavramlar/temalar çerçevesinde kodlanarak, anlamlı bir çıktı elde etmek amaçlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Nitel olan çalışmanın içerik analizi amaca göre önceden oluşturulmuş yarı yapılandırılmış sorular çerçevesinde tümevarımsal içerik analizi kullanılmıştır. Tümevarımsal içerik analizi yaklaşımında, konular ve kategoriler kaynaklarını veri setlerinden alır (Zhang ve Wildemuth, 2009). Tüm içerik çözümlerinin temel özelliği, metnin birçok kelimesinin çok daha küçük içerik kategorilerinde sınıflandırılmasıdır (Weber 1990; Burnard 1996). Yani kodlar, katılımcıların sözlerinden ortaya çıkar ve anlamsal cümleler oluşturabilir. Bu analiz süreci, açık kodlama, kodlardan kategoriler oluşturma ve temaları özetlemeyi içerir. Analiz sürecinin sonunda veriler kategori, tema, alt tema ve kodlar bir bütün olarak anlamlı

tablolar haline dönüştürülmüştür. Çalışmamız süresince aşağıda yer alan analiz aşamalarına yer verilmiş ve uygulanmıştır.

Ham verilerin oluşturulması: Ses kayıt cihazıyla toplanan veriler önce bilgisayar ortamına aktarılarak ardından ham veri metinleri elde edilmiştir. Veriler okuyucunun anlayabileceği bir dille açıklanmış, tanımlanmış ve sunulmuştur.

Temaların belirlenmesi: Temalar oluşturulurken ilgili alan yazın ve araştırma soruları ile elde edilen veriler ve araştırma konusu ve problemlerinin alt başlıkları göz önünde bulundurulmuştur. Daha sonra bu veri metinlerinden araştırma problemlerine yönelik olası temalar oluşturulmuştur.

Verilerin kodlanması: İçerik analizinde nitel metinleri kodlama verileri az sayıda kategoriye indirgeyen sistematik, tekrarlanabilir bir teknik olarak da tanımlanmıştır (Güçlü, 2019). Buna istinaden öncelikle kendi içerisinde anlamlı bir bütün oluşturan bölümler oluşturulmuştur. Bölümler arasından sorulara ve probleme yönelik kodlar araştırmacı ve iki uzman tarafından kodlanmıştır.

Verilerin kodların temalara göre düzenlenmesi ve tanımlanması: Belirlenen kodlar bir araya getirilerek incelenmiş ve bulunan ortak yönler dâhilinde uygun alt tema, tema ve ilgili kategorilerde toplanarak olası temalarla eşleştirilmiştir. Temalar ve kodlar sınıflandırılırken temalara ait kategoriler de kodlarla uygun olacak şekilde belirlenmiştir. Ardından tema alt tema ve kategoriler son halini almıştır.

Verileri Raporlama: Araştırma sonuçlarınızı raporlamak için öncelikle bölümler oluşturulmuş, oluşturulan bu bölümler ve metinlerle sonuçlarınızı görselleştirilerek frekans analizinin yapılması amaçlanmıştır (Saldana 2023). İçerik analizi sürecinde araştırmacı haricinde iki farklı uzman ile kodlama, tema ve kategori işlemleri tek tek yapılmış, sonuçlar bir bütün haline getirilmiştir.

Bulguların yorumlanması: Araştırmacı tarafından son aşamada, toplanılan verilere anlam kazandırmak için bulgular arası ilişkiler açıklanmakta, neden-sonuç ilişkileri kurulmakta, bulgulardan birtakım sonuçlar çıkartılıp ve elde edilen sonuçların önemiyle ilişkili açıklamalar yapılmaktadır. Görüşmelerin analizlerinin son bulmasının ardından bir sonraki aşamada yapılan görüşmelerden ortaya çıkarılan bulgu ve sonuçlara dayanılarak hazırlanan verilerle ilgili diğer bulgular ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

3.7.Geçerlik ve Güvenirlik

Bilimsel araştırmalarda sonuçların inandırıcılığı, çalışmanın değerini belirleyen temel unsurlardan biridir. Bu bağlamda, araştırma sonuçlarının inandırıcılığını sağlamak için en çok kullanılan iki ölçüt geçerlik ve güvenirliktir (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Geçerlik, araştırma sonuçlarının doğruluğu ile ilgilidir. Bu, iki şekilde ele alınır: Dış geçerlik, araştırma sonuçlarının benzer gruplar ya da ortamlarda uygulanabilirliğini ifade ederken; iç geçerlik, araştırma sürecinin, incelenen gerçekliği yansıtmaya yeterliliğini değerlendirmektedir. Güvenirlik ise araştırma sonuçlarının tekrarlanabilirliği ile ilişkilidir. Dış güvenirlik, sonuçların farklı ortamlarda aynı şekilde elde edilip edilemeyeceğini ele alırken; iç güvenirlik, diğer araştırmacıların aynı verilerden benzer sonuçlara ulaşıp ulaşamayacağını sorgular (LeCompte & Goetz, 1982; Yıldırım & Şimşek, 2005).

Nitel ve nicel araştırmaların temel yaklaşımları, geçerlik ve güvenirlik kavramlarına yönelik farklı önlemler alınmasını gerektirir. Nicel araştırmalar, bir olgunun ne derece var olduğunu sayısal yöntemlerle ölçerken; nitel araştırmalar, olgunun varlığını ve anlamını kavramaya çalışır. Nitel araştırmalarda geçerlik, araştırmacının gözlemlerini yansız bir şekilde yapmasını ve araştırdığı olguyu olduğu gibi ortaya koymasını ifade eder (Kirk & Miller, 1986; Yıldırım & Şimşek, 2005).

Geçerliğin sağlanması için araştırmacının şu unsurlara dikkat etmesi gereklidir: Araştırma alanına yakınlık, verilerin ayrıntılı raporlanması, araştırmacının nasıl sonuçlara ulaştığını açıklaması ve katılımcıların ifadelerinin doğrudan aktarılması ayrıca, meslektaş teyidi, katılımcı teyidi ve çeşitleme gibi yöntemlerle araştırma sonuçlarının doğruluğu desteklenebilir (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Güvenirlik açısından, nitel araştırmalar için farklı bir yaklaşım gereklidir. Nitel araştırmalarda gerçeklik, bireylere ve ortama göre değişkenlik gösterebildiği için aynı araştırmanın farklı gruplarda tekrarlanması aynı sonuçları vermeyebilir. Benzer şekilde, farklı araştırmacıların aynı verileri farklı yorumlaması doğal karşılanır. Bu durum, nitel araştırmaların temel ilkelerinden biridir ve iç güvenirlik kavramının farklı ele alınmasını gerektirir (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Dış güvenirlik: Araştırmacının araştırma sürecindeki rolünün açıkça tanımlanması, veri kaynağı olan bireylerin ve ortamların ayrıntılı olarak açıklanması,

kullanılan kavramsal çerçeve ve yöntemlerin detaylandırılması (LeCompte & Goetz, 1982; Yıldırım & Şimşek, 2005).

İç güvenirlik: Verilerin doğrudan betimlenmesi, veri toplama ve analiz süreçlerinde başka bir araştırmacının görüş ve katkıları alınarak uzlaşma noktalarına ulaşılması.

Bu yöntemler, araştırmanın birebir tekrarlanmasını değil, diğer araştırmacılara yol göstermeyi amaçlar.

Bir araştırmada, elit düzeyde zihinsel antrenman deneyimine sahip okçular, ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve gönüllü katılımcılar olarak belirlenmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından oluşturulan çevrimiçi bir anket aracılığıyla toplanmış ve yukarıda belirtilen geçerlik ve güvenirlik ilkelerine uygun olarak analiz edilmiştir.

3.8. Araştırmacının Rolü

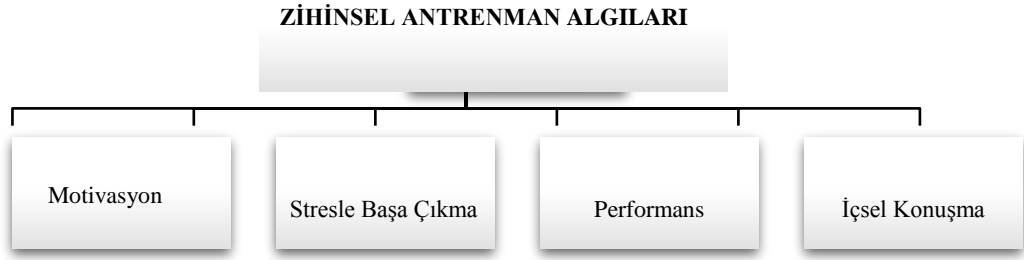
Araştırmacının rolü nitel araştırma çalışmalarında araştırmacı; araştırma alanları ile ilgili zaman harcayan, alanla ilgili deneyimlerini ve düşüncelerini elde edilen verilerin analizinde kullanabilen ve araştırma sürecinin doğal bir parçası olan kişidir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Bu araştırmada çalışmacı: daha önceden okçuluk branşında sporculuk yapmıştır. Araştırmacı şu anda 2. Kademe okçuluk antrenörlüğü yapmakta aynı zamanda okçuluk hakemliği yapmaktadır.

Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı, gençlik kamplarında gönüllü gençlik lideri olarak okçuluk liderliği yapmaktadır.

4. BULGULAR

Bu bölümde içerik analiziyle çözümlenmiş araştırma verileri Şekil 1’de temalara göre düzenlenmiş, temalar ise katılımcıların doğrudan alıntılarına yer verilerek betimlenmişlerdir. Temaların betimlenmesinde temayı en iyi açıklayan alıntılara yer verilmektedir.



Şekil 4.1. Zihinsel Antrenman Algıları

4.1. Motivasyona Ait Bulgular

Zihinsel Antrenman Algılarına yönelik analizler, motivasyon zihinsel antrenman algısının en önemli ayaklarından birisi olduğunu göstermektedir. Pozitif düşüncenin temelinde başarı ve başarıya bağlı kazanımların okçular tarafından pozitif düşüncenin anlamlı ve değerli algılanmasının yattığı ortaya çıkmaktadır. Sporcuların zihinsel süreçlerinde başarıya odaklanması ve olumlu düşünceler geliştirmesi, özgüveni artırır ve hedeflere ulaşmayı kolaylaştırır.

Zihinsel antrenmana yönelik pozitif duygunun karşılanmasında önemli bir araç olarak düşünülmekte, bu konudaki bazı okçuların Zihinsel Antrenmanın motivasyona yönelik ifadeleri şöyledir;

Katılımcı 1;

“Daha sonra bunu yeni durumlara aktardığımda kendimi daha motive olmuş ve başarıya daha yaklaştım hissediyorum.”

“Özellikle zihinsel antrenman uygulamalarının bana olan katkısı hayal kurduğum şeyi yapabiliyor olmam ve bu beni motive ediyor.”

Katılımcı 2;

“Heyecan altında kontrolü ele alma konusunda yardımcı olduğunu düşünüyorum. İçimden konuşarak kendimi daha da motive ediyorum. Mental anlamda ve tekniksel olarak performansına katkı sağlıyor.”

Katılımcı 3;

“Müsabakalarda her duruma hazırlıklı olmamıza katkı sağladığı gibi içsel motivasyonumuzu arttırdığını düşünüyorum.”

“Antrenman esnasında ise clickerdan çıkaramadığım veya yayı indirdiğim zamanlarda içsel konuşma ile kendimi motive ediyorum.”

“Güven kendine, yapabilirsin, buraya bunun için geldik, bunun için çalıştık vb. cümleler kurarak kendime olan güvenimi yerine getirmeye çalışıyorum.”

Katılımcı 4;

“Özellikle kendi tekniğimdaki hataları olumlu bir şekilde kendime hatırlatırım ve kendime güvenmemi söylerim.”

Katılımcı 5;

“Örneğin ben heyecanlı ya da stresli olduğum müsabaka dönemlerinde kendime konuşma ve nefes egzersizleri yaparak durumu lehime çevirmeye çalışıyorum.”

“Zihinsel canlandırma yaptığım durumlarda kendimi atış esnasında daha güçlü hissettim ve daha iyi atışlar yaptım. Yapmadığım durumlarda zihinsel olarak kendime katkı sağlamadığımı fark ettim. Zihinsel çalışma ile fiziki şartları daha iyi algılayıp kendimi daha motive ve zihnen daha hazır bir duruma getirdiğimi söyleyebilirim.”

“Sporcuymu psikolojik olarak güçlendirdiğini düşünüyorum. Güdülenmeyi artırıyor, motivasyonu artırıyor ve mental olarak daha hazır oluyoruz.”

“Evet yapıyorum. Örneğin bir oku clickerdan çıkaramadığım zamanlarda güçlüsün açılmaya devam et diye içimden tekrarlıyorum. Duruş pozisyonuna dikkat et, sırt kaslarına yüklen gibi cümleler kurduğum oluyor.”

Katılımcı 6;

“Zihinde canlandırma, nefes egzersizleri ve kendi kendine konuşmayı çok sık yapıyorum. Özellikle beraberlik atışı öncesi kendi atışımı zihnimde canlandırıp sonrasında kendime olumlu şekilde telkinler veriyorum.”

Katılımcı 8;

“Antrenmanlarda müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında her türlü problemle sıkıntıyla ya da zorlukla karşılaştığımda hazırlıklı olmamı sağlıyor. Bu sayede motivasyonumu artırıyorum.”

“Kendimi daha rahatlamış ve güvende hissediyorum daha hırslı olmamı sağlıyor kendime olan güvenimi başarabileceğimi hatırlatıyor yapmadığım durumlarda biraz odaklanma kaybı yaşayabiliyorum.”

“ Kendini telkin etme özgüven ve hareket kolaylığı sağlıyor.”

Katılımcı 10;

“Kendimi çizgiden veya rutinimden uzaklaştığımu hissettiğim an zihinde canlandırma yaparak yarışmadan kopmamamı sağlıyor.”

“Müsabaka öncesinde kendimi atış çizgisinde hayal ederek hedefe daha çok odaklanmamı sağlıyor. Bu sayede atışlarımın daha iyi olduğunu puanlarımın arttığını gözlemliyorum.”

Katılımcı 11;

“Müsabakalarda özellikle her duruma hazırlıklı olmamıza katkı sağladığı gibi içsel motivasyonumuzu arttırdığını düşünüyorum.”

“Özellikle zihinsel canlandırmayı odaklanarak yaptığımda kendimi daha heyecanlı hissettim. Ancak zaman içerisinde heyecanıma yön verebilmeyi öğrendim.”

4.2. Stresle Başa Çıkmaya Ait Bulgular

Zihinsel Antrenman Algılarına yönelik analizler, stresle başa çıkmanın zihinsel antrenman algısının önemli unsurlarından biridir. Bu düşüncenin temelinde sportif bir başarı elde etmenin ve bunu sürdürebilmenin okçular tarafından stresi yönetebildiğin ölçüde anlamlı ve değerli algılanmasının olduğu görülmektedir. Stres, performansı doğrudan etkileyen bir unsurdur. Zihinsel antrenman yöntemleri, sporcuların stresle başa çıkmalarını sağlar.

Zihinsel antrenmana yönelik olarak stresle başa çıkabilmek için zihinsel antrenman kavramının önemli unsurlarından bir tanesi olduğu düşünülmekte, stresle başa çıkma konusundaki bazı okçuların zihinsel antrenmanın stresle başa çıkmaya yönelik ifadeleri şöyledir;

Katılımcı 1;

'Müsabaka sırasında nefes egzersizlerine devam ediyor ve nefes kontrolü yapabiliyor olmanın yararlarını müsabakada görüyorum.'

Katılımcı 2;

"Sporcu eğer kendine uygun metodu bulamazsa işe yarayacağını düşünmüyorum ama eğer bulursa bu durum sporcuyla diğer sporculardan hem mental açıdan hem de tekniksel açıdan gözle görülür bir şekilde rahatlatır."

Katılımcı 3;

"Bu uygulamaları yaptığım zamanlarda Kendimi daha rahat ve özgüvenli hissediyorum. Yapmadığım zamanlar performansım biraz düşüyor gibi hissediyorum."

"Evet, düşünüyorum çünkü zihinsel olarak insana destek sağlıyor. Panik anında daha sakin kalmamı sağlıyor."

"Bazı noktalarda bu canlandırmayı yapmak beni strese yönlendirebiliyor. Zihinsel canlandırma yaptığımda teknik hatalarım aklıma geliyor ve bunları düzeltmeye çalışıyorum bu sebeple olumlu etkileri olduğunu düşünüyorum."

"Çünkü stres yönetimine karşı çok katkısı olduğunu düşünüyorum."

“Heyecanımı kontrol altına almamda büyük katkıları olduğunu söyleyebilirim. Özellikle hedefte ok atışı yaparken kullanmış olduğum nefes kontrolü sayesinde hem daha iyi hissediyor.”

Katılımcı 4;

“Nefes egzersizlerini atış sırasında uyguladığımda daha başarılı sonuçlar elde ediyorum. Zihinsel antrenman uygulamaları hakkında kendimi daha da geliştirip yarışmalarda daha üstün performans gösterebileceğime inanıyorum.”

Katılımcı 5;

“Sporcuyu psikolojik olarak güçlendirdiğini düşünüyorum. Güdülenmeyi artırıyor, motivasyonu artırıyor ve mental olarak daha hazır oluyoruz.”

“ Zihinsel ve psikolojik olarak rahatlamamı ve kendimi daha hazır hissetmemi sağlıyor.”

“Psikolojik olarak beni rahatlatacak hatırlatmalar yapıyorum.”

Katılımcı 6;

“Nefes egzersizlerini daha çok set aralarında kendimi sakinleştirmek için nefesimi kontrol etmek için yapıyorum.”

“Nefes egzersizleri sayesinde atış anında daha rahat hissediyorum.”

Yarışmadan önce sahayı, hava durumunu, hedefimi zihnimde canlandırdığım için yarışma sırasında tanıdık bir his uyandırarak kendimi rahat hissetmemi sağlıyor.”

“çizgide kendimi panik ve çok stresli olduğumu hissettiğim an bu durumu daha önce yaşadığımı şimdi ne yapacağımı gözümde canlandırıp kendimi sakinleştirebiliyorum. Bu sayede kaçırdığım bir ok veya seride eskiye göre daha hızlı toparlandığım için performansında artış görüyorum. Yapamadığım durumlarda moralim bozuluyor stres yapabiliyorum. Daha fazla kaygı duyuyorum. Kalp atışlarımı yani kendimi kontrol edemiyorum”

“Çizgide kendimi panik ve çok stresli olduğumu hissettiğim an bu durumu daha önce yaşadığımı şimdi ne yapacağımı gözümde canlandırıp kendimi sakinleştirebiliyorum.”

Katılımcı 7;

“Arkadaşlarıma da maç öncesinde konuşurken onları sakinleştirmek için bunlar gibi zihinsel antrenmanlara yönelmeye çalışıyorum.”

“Ciddiye alınılarak yapılırsa etki edeceğini düşünüyorum. Örneğin yaptığım spor branşında antrenmanlarda zihinde canlandırma yaparak kendimi yarışmadaymış gibi hissedebiliyorum. Bu sayede gerçek yarışma ortamlarındaki heyecan seviyemi rahatlıkla kontrol altına alabiliyorum.”

“Çoğunlukla yaptığım için yapmadığım durum çok azdır. Yapmadığım zaman daha endişeli oluyorum ve istediğim puanlara ulaşamadığımı görüyorum onun için her zaman yapmaya çabalıyorum.”

“Bu uygulamaları kaygılandığımda veya endişelendiğimde antrenmanda yapıyorum müsabaka sırasında kafamı karıştırmamak adına yapmıyorum.”

“Kafamız karışıkken karışıklığı azaltarak stres oranımızı en aza indiriyor. Zihinde canlandırma benim en çok kullandığım uygulama kendimi çok daha rahat hissetmeme sebep oluyor.”

Katılımcı 8;

“Daha iyi anlayabiliyorum, anlayamadığım için strese girmiyorum ikilemde kaldığımda bir sonuca ulaşabiliyorum.”

“Duygularımı kontrol edebiliyor ve üstesinden gelebiliyorum”.

Katılımcı 9;

“Bazen zihnimde canlandırdıklarımı yarışmada aynılarını yaşıyorum ve buda benim kendimi kontrol edebilmemi, güvenimi artırmakta ve stresle mücadele edebilmemi sağlıyor.”

“Yapmadığım durumla karşılaştığımda moralim bozuluyor stres yapıyordum ama zihinsel antrenman yaptıkça bu durumun üstesinden gelmeyi başarabildiğimi düşünüyorum. Sonuçta her atış, her antrenman ve her yarış bir birinden farklı ve birçok farklı durumla karşılaşabiliyorum.

“Zihinde canlandırma” ve “nefes egzersizleri” tekniklerini, genellikle antrenmanlarım için okçuluk tekniği üzerinde çalıştım. “Kendine konuşma” tekniğini

ise aklımda herhangi bir olumsuzluk olup, atışlarımın etkilenmemesi adına olumlama olarak müsabaka zamanlarında yapıyorum.”

Katılımcı 10;

“Yarışma öncelerinde ve sırasında bu tür uygulamaları yapmaları gerektiğini düşünüyorum. Bu uygulamaları pratikleştirmeleri gerekiyor. Çünkü yarışma sırasında nabzını ve zihnini kontrol etmelerine en çok yardımcı olacak uygulamalar bunlardır.”

“Kendim de bu tür uygulamaları sıklıkla atış rutinimde ve yarışma rutinimde kullanıyorum. Çizgiden uzaklaştığında veya yarışma stresine kapıldığında seni çizgiye veya yarışmaya geri getirecek şeyler antrenmanda yaptığın veya yarattığın rutinlerdir.”

“Yarışmaya çıktığımda her şey çok daha farklı oluyor. Daha fazla stres oluyorum. Daha fazla yüksek kaygı duyuyorum ve kalp atışlarımı yani kendimi kontrol edemiyorum. Atışlarımın da çok fazla değişiklik olduğunu hissediyorum ve beni daha çok strese sokuyor.”

“Hazırlıklı olabilmem çok büyük etken ayrıca bu durumlara rahatlama nefes egzersizleri ve zihinde canlandırmayla hazırbulunuşluk durumumu daha yükseklerle taşıdığımı düşünüyorum.”

“Sakinleştirerekten kendi kendine konuşarak canlandırmayı şeylerini kafama getirerekten ama biz şeyleri gayet daha da iyi yönlendirebileceğini bazen unuttukları her şeyi yapabileceğini bilerekten ona göre davranıyorum.”

Katılımcı 11;

“Müsabakalarda daha çok sakinliğimi korumama fayda sağlıyor. Kendi kendime konuşarak ya da o an içinde bulunduğum gergin durumda sakinleşmeye çalışarak özellikle hayal ederek kendimi rahatlatmak gibi pek çok yararını gördüm.”

“Bu uygulamaları gerçekleştirdiğimde öncelikle mental ardından bedenen kendimi çok rahatlamış ve sakinleşmiş olarak bulduğumu söyleyebilirim.”

“Duygularımı daha fazla kontrol edebiliyorum zihinsel antrenman yaptıktan sonra ama öncesinde duygularıma yön vermekte zorlanıyordum.”

4.3. Performansa Ait Bulgular

Zihinsel Antrenman Algılarına yönelik analizler, imgeleme zihinsel antrenman algısının önemli unsurlarından biridir. Bu düşünce yapılan spor faaliyetinde başarıyı elde etmek ve bunu kararlı bir şekilde kalıcı hale getirebilmek için zihinsel antrenmanın imgeleme boyutu anlamlı ve değerli algılanmasının olduğu görülmektedir. Zihinsel canlandırma, belirli bir başarı anını veya teknik bir hareketi hayal ederek sporcuların performanslarını iyileştirmesine yardımcı olmaktadır.

Zihinsel antrenmana yönelik olarak imgelenen karakterler zihinsel antrenmanın başarılı olmasında en önemli unsurların başında geldiğini düşünülmekte, yapılan çalışmadaki bazı okçuların zihinsel antrenmanın performans çalışmalarına yönelik ifadeleri şöyledir;

Katılımcı 1;

“Duymuş olduğum his mutluluk diye bilirim ancak mutluluk dışında başarmış olmanın verdiği ayrı bir his daha var kendimi daha başarılı ve gururlu hissettiren mutlu olmaktan bence daha önemli.”

“Zihinde canlandırma yaptığımda örneğin o gün olumsuz bir durum yaşamış ya da hasta bile olsam kendimi sağlıklı ve çok formda olarak düşünüyorum antrenmandan en yüksek verimi almayı hedefliyorum.”

“Temel amacım o anki ruh halimi toparlayıp ulaşabileceğim en üst performansı yakalamaktır. Eğer mevcut durumum performansım yeterince iyi ise bu sürecin devamı içinde bu cümleleri kullanıyorum.”

Katılımcı 2;

“Artık sporcunun kendine uygun metotlar geliştirmesi gerekmektedir. Bu süreçten itibaren zihinsel antrenman metotlarını kullanma durumlarına göre performansın daha da gelişeceğini düşünmekteyim.”

“Profesyonel okçulukta tüm rakiplerimiz antrenman bileşenleri uygulayabiliyor bizim rakiplerimizden farkımız kendimizi zihnimizde daha başarılı olarak ne düzeyde görüyor, hayal ediyor ve vücudumuzu mental olarak bu duruma ne kadar hazırladığımızla alakalı olduğunu düşünüyorum. Zihinsel antrenman uygulamaları sporda başarıya ulaşmak için çok gerekli olduğunu düşünüyorum.”

“Kendi tekniğimi zihnimde canlandırıp kas hafızamı o atışı hiç yapmamışım gibi manipüle ediyorum. Bu durum da bir sonraki okuma yansııyor veyahut çok çok az yansıyor. Eğer yapmayıp bir sonraki ok için acele edersem vücudum istemsiz bir şekilde hatalı teknik yaptığım okumdaki teknik gibi oluyor.”

Katılımcı 3;

“Yarışma esnasında panik anında gerçekten işe yarayan bir yöntem ve mental açıdan gelişimime katkı sağlıyor.”

Katılımcı 4;

“Bunun hakkında aldığım eğitimler benim daha hızlı gelişmeme katkı sağladığını söyleyebilirim. Özellikle kendine konuşma benim en çok kullandığım metotların başında gelmektedir.”

“Nefes egzersizlerini atış sırasında uyguladığımda daha başarılı sonuçlar elde ediyorum. Zihinsel antrenman uygulamaları hakkında kendimi daha da geliştirip yarışmalarda daha üstün performans gösterebileceğime inanıyorum.”

“Zihinsel antrenman uygulamaları fiziksel antrenmanlarla birlikte ve yeterli düzeyde yapıldığı takdirde istenilen performans sağlanabilir ve başarıda bununla birlikte gelecektir.”

“Odaklandığımda performansıma olumlu etkisi çok fazla oldu. Tekniğimi analiz edemediğimin farkına vardım. Zihinsel canlandırma yaptığım zaman kendime daha fazla güveniyorum ve olumlu etkilerini görüyorum. Yapmadığım zaman büyük bir boşluk hissi oluyor.”

“Kendilerini analiz edebilmelerini ve daha iyi gelişebilmelerini sağlayacaktır. Zihinsel antrenman yapmayan sporcunun eksik olacağını düşünüyorum ve yapmasını öneriyorum.”

Katılımcı 5;

“ Uygulama anındaki teklığim ve evrelerdeki hareketlerime zihnen kendimi daha hazır hissediyorum. Günümüzde zihni kullanarak yapılan performans antrenmanları sporcuların başarı seviyelerini oldukça arttırmaktadır.”

Katılımcı 6;

“Kendi sporculuk hayatımda yapmadığım ve yaptığım yıllar arasında çok fark var. O yüzden katkısı olduğunu düşünüyorum. Performansıma olumlu katkılar sağlıyor.”

Antrenmanlarda ve müsabakalarda bir zorluk karşısında daha kontrollü ve güvende hissediyorum.”

“Olumlu cümleler kullanıp olumsuz cümleleri zihnimden geçirmemeye çalışıyorum. Bu sözcükler genelde ‘ Ben güçlüyüm ‘daha önce yaptın şimdi de yapabilirsin’ kendine güven.’ gibi cümleler kurup sonrasında tekniğimi adımlayıp atışımı gerçekleştiriyorum.”

Katılımcı 7;

“Yaptığım zamanlarda problemlerimi çözmek benim için daha kolay geliyor. Zihnimde kendimi hep başarılı atışlar yaparak canlandırdığım ve bunun sonucunda da müsabakalarda daha önce yaptığım zihinde canlandırmalarda olduğu gibi yüksek puanlar elde ettim.”

“İstediğim performansıma o kadar yaklaştığımı fark ediyorum. Atış anında nefes kontrolü ve atıştan sonra da kendine konuşma yapıyorum ve bu şekilde daha başarılı olduğumu hissediyorum.”

Katılımcı 8;

Olası durumlara karşı zihnimde canlandırarak olabilecek problemleri en aza indirerek performansıma da etki ettiğini düşünüyorum. Ayrıca bu durumlara nefes egzersizleriyle de destekliyorum.”

“Zihinsel canlandırma yaptığımda performansıma olumlu etkisi oldu yapmadığım zamanlar hep anlatılanlar söylenenler havada kalıyordu ve anlaşılması da zorlaşıyordu yapmaya başladıktan sonra bariz bir şekilde etkisini hissettim konular daha kolay, anlaşılır ve akılda kalıcı bir hale dönüştü.”

“Farklı duygulara olduğu gibi performans gelişimimize ve motor becerilerimize katkılar sağlıyor.”

Katılımcı 9;

“Fiziksel olarak psikolojik ve zihinsel olarak duygu ve motor becerilerime de katkısı olmaktadır.”

“Müsabaka esnasında ara ara nefes egzersizleri yapıyorum ve müsabaka sonrasında yaşadığım olumlu olumsuz durumları antrenörüm ile birlikte değerlendirip

yaşadığım durumları zihnimde canlandırarak düzeltiyorum ve bir sonraki müsabaka için kendimi hazırlamaya çalışıyorum.”

“Mental gelişim ve dayanıklılık sağlayabileceğini düşündüğüm dolayısıyla her branşta etkili olabileceğini düşünüyorum.”

Katılımcı 10;

“Performans antrenman ve hazır bulunuşu açısından iyi olduğunu düşünüyorum.”

“Müsabaka sonlarında da kendimi değerlendirip bir sonraki müsabakalara hazırlıyorum.”

“Zihinsel antrenman bana performansımı arttırmakta ve heyecanımı kontrol altına almakta büyük katkı sağladığını düşünüyorum. antrenmanda yarışma alanını hayal ediyorum. Daha sonra kendi kendime konuşmanın beni rahatlattığını fark ettim.”

Katılımcı 11;

“Olumlu sonuçlarla karşılaşıyorum.”

“Kişinin iç sesi yani kendine konuşmanın yararlı olduğuna çok şahit oldum. Motive olabilmenin en güzel yolu olduğunu söyleyebilirim”

“Hayalimde genellikle müsabakanın en iyi performansını gösterip üstün başarıya ulaşan sporcusu olarak kendimi düşünürüm. Müsabaka öncesinde genelde nefes kontrolü yapıyorum. Kendimi o ana hazırlamaya çalışıyorum ve bu şekilde daha başarılı olabileceğime inanıyorum.”

“Temel hedefim daha iyi atışları gerçekleştirebilmenin zemini hazırlayıp performansımı yükseltip bedenimin hazır hale gelmesini sağlamaktır.”

4.4. İçsel Konuşmaya Ait Bulgular

Zihinsel Antrenman Algılarına yönelik analizler, içsel konuşma/kendi kendine konuşma zihinsel antrenman algısının önemli unsurlarından biridir. Bu düşünce sporda başarıyı elde etmek ve bunu istikrarlı bir şekilde kalıcı hale getirebilmek için zihinsel antrenmanın içsel/kendi kendine konuşma boyutunun anlamlı ve değerli algılanmasının oluşturduğu görülmektedir. Hem müsabaka sırasında hem de zihinsel antrenmanda

yapılacak olan içsel / kendi kendine konuşma sporcunun odaklanmasını arttıracak gibi aynı zamanda oyunun içinde kalmasını sağlayacak ve zihinsel antrenmanın anlam ifade edebilmesi için olması gerekli niteliklerden bir tanesi olduğu ifade edilmektedir.

İçsel konuşmalar, sporcunun kendi motivasyonunu artırmasına ve dikkatini toplamasına yardımcı olmaktadır. Bu konudaki bazı okçuların zihinsel antrenmanın içsel/kendi kendine konuşma çalışmalarına yönelik ifadeleri şöyledir;

Katılımcı 1;

“Daha iyi olacak. Neden olmasın. En iyisi olacaksın. Kendinin en iyi halini geçeceksin. Sakin ol sen Yusuf dikicisin.”

Katılımcı 2;

“Rahatla, derin bir nefes al-ver, odaklan, çizgini koru diyerek kendimi rahatlatmaya çalışıyorum.”

Katılımcı 3;

“Eğer yarışma esnasındaysam güven kendine, yapabilirsin, buraya bunun için geldik, bunun için çalıştık vb. cümleler kurarak kendime olan güvenimi yerine getirmeye çalışıyorum. Bu noktaya gelinceye kadar çok çalıştın daha iyisini yapabilirsin diye kendimi motive etmeye çalışıyorum.”

Katılımcı 4;

“Özellikle kendi tekniğimdeki hataları olumlu bir şekilde kendime hatırlatırım ve kendime güvenmemi söylerim. Bunların dışında yapabileceğimi, başarabileceğimi ve üstesinden gelebileceğimi söylerim.”

Katılımcı 5;

“Örneğin bir oku clickerdan çıkaramadığım zamanlarda güçlüsün açılmaya devam et diye içimden tekrarlıyorum. Duruş pozisyonuna dikkat et, sırt kaslarına yüklen gibi cümleler kurduğum oluyor.”

Katılımcı 6;

“İçsel konuşma yaparken olumlu cümleler kullanıp olumsuz cümleleri zihnimden geçirmemeye çalışıyorum. Bu sözcükler genelde ‘Ben güçlüyüm ‘daha önce yaptın şimdi de yapabilirsin’ kendine güven.’ gibi cümleler kurup sonrasında adımlayıp atışımı gerçekleştiriyorum.”

Katılımcı 7;

“Problemlere karşı aslında düşündüğüm gibi değil daha çözülebilir olduğunu fark edip kendime daha rahat olmamı söylüyorum.”

Katılımcı 8;

“Devam et, iyisin, kendine güven, yapabilirsin, odaklan, sağlam dur gibi cümlelerle kendimi motive ediyorum.”

Katılımcı 9;

“Her atışta daha iyisini yapabilmek adına atışımı gözden geçirerek eksik kaldığımı hissettiğim bölgeler üzerinde kendi tekniğimi yineleyerek, uygulamaya çalışmaktayım.”

Katılımcı 10;

“İçsel konuşmada kendime çizgiye girerken veya hedefe giderken atış rutinimi tekrar etmekteyim. Kendime söylediğim cümleler veya kelimeler kesinlik bildiren cümlelerdir. Örneğin: İlk çekiş sağlam gelsin, transfere devam et gibi cümlelerdir.”

Katılımcı 11;

“Bu uygulamaları zamanında kullandığım oldu. Hâlâ zaman zaman kullandığım oluyor. Olumlu sonuçlarla karşılaşıyorum. Kişinin iç sesi yani kendine konuşmanın yararlı olduğuna çok şahit oldum. Motive olabilmenin en güzel yolu olduğunu söyleyebilirim.”

“Kendime söylediğim sözcükleri Oğlum, Aslan parçası, Sen, Yusuf’um. Gibi sözcükler”

Çalışmamızda öne çıkan bu dört boyut, zihinsel antrenmanın etkisini açık bir şekilde gösteriyor. Her bir boyutun, hem antrenman hem de müsabaka süreçlerinde sporcuların zihinsel antrenman algılarının performanslarını artırmaya yönelik kritik birer araç olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Sporcuların istenen performansa en üst seviyede ulaşabilmeleri için fiziksel, biyo-mekaniksel, taktiksel ve sosyal bir hazırlığın yanında psikolojik olarak mental hazırlığın da planlanması ve uygulamaya konulması gerekmektedir. İstenilen performansa en ideal seviyede ulaşabilmek adına bu faktörlerden birinin yetersiz kalması, doruk performansa ulaşılmasında başarısızlığa neden olabilmektedir (Brewer, 2009).

Gould ve ark. (1999), sporcuların olimpiyatlardaki performansını etkileyen faktörler üzerine yaptığı araştırmasında sportif performansı etkileyen fiziksel, sosyal ve çevresel faktörlerin yanı sıra zihinsel beceri kurma ve strateji üretme becerilerinin performansı doğrudan etkileyen faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Eskrim antrenörlerinin görüşlerine göre dizayn edilmiş araştırmada sporcuların performansını etkileyen zihinsel unsurların önemine dair bulgulara rastlanmıştır.

Yine yapılan bir başka araştırmada elit sporcular üzerinde bulunması gereken içsel motivasyon, imgeleme, stresle başa çıkabilme, hedef koyabilme, zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve konsantrasyonu sağlamak gibi özelliklerin olması gerektiği belirtilmiştir (Cox, 2012). Araştırmamızda sporcuların görüşleri doğrultusunda zihinsel antrenman uygulamalarının benzer özellikler üzerinde farkındalık yarattığı ve performansı olumlu bir şekilde etkilediği görülmüş ve çalışmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilmektedir.

Guszkowska ve Wojcik (2021) tarafından yapılmış olan araştırmada, zihinsel dayanıklılığın sportif performans ile ilişkisi çalışmasında zihinsel dayanıklılık ile sportif performans arasında pozitif ve olumlu bir ilişki olduğunu belirtilmiştir.

Yine Adeyyeye (2013)'de yaptığı çalışmasında motivasyonel değişkenlerin sportif performansı ne düzeyde etkilediğini belirleyen önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Bu bağlamda sportif performansın arttırılması için gerekli ön koşullardan birisi de zihinsel antrenman tekniklerinin istikrarlı bir şekilde uygulanmasıdır. Dolayısıyla okçuluk gibi spor dallarında zihinsel antrenmanın önemi, spor psikolojisi alanında oldukça geniş bir yelpazede ele alınarak çalışılmıştır. Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını arttırmak, odaklanmalarını geliştirmek ve stresi yönetmek için kullandıkları bir takım teknik ve stratejiyi içermektedir.

Krol ve Sterbova'nın (2020) Halterciler üzerinde yaptığı araştırmada uygulanan zihinsel antrenman programının genel etkisi olumlu olarak değerlendirmiş yine sporcuların, bazı zihinsel antrenman tekniklerini öğrenmiş ve bunları hem antrenman hem de müsabakalarda başarıyla uyguladıklarını belirtmişlerdir.

Yine Literatüre baktığımızda zihinsel antrenman uygulamalarının mental anlamda ve bilişsel becerilerin geliştirilmesinde sistematik olarak olumlu etkilerinin olduğunu gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Behncke, 2004; Holliday vd., 2008; Judge, 2010; Tod vd., 2011). Zihinsel antrenman uygulamalarının yeniden odaklanmada oldukça etkili bir yöntem olduğunu, başlangıçta sporcuların dikkatini odaklamakta zorlanmalarına rağmen, zihinsel antrenman uygulamaları sayesinde sporcuların antrenman kalitesi ve optimal performans düzeylerini arttığını görülmektedir.

Farklı bir araştırmada zihinsel antrenman uygulamalarının, sporcunun odaklanma düzeyinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüş, ayrıca gevşeme tekniklerinin özellikle maç öncesi kaygıyı azaltmada etkili olduğunu görülmektedir (Pineschi ve Di Pietro, 2013).

Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel süreçlerini optimize etmeyi amaçlayan teknikler ve stratejiler bütünüdür. Bunlar arasında görselleştirme, dikkat kontrolü, hedef belirleme, olumlu düşünce, gevşeme teknikleri ve kendine güven geliştirme bulunur.

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını arttırmada, stresle başa çıkmada ve motivasyonu korumada kritik bir rol oynar. Okçulukta, ileri düzeyde odaklanma ve konsantrasyona ihtiyaç duyan bir spor dalı olmasından dolayı zihinsel antrenman özellikle önemlidir.

5.1. Motivasyona Ait Bulguların Yorumlanması

Okçulukta, motivasyon başarıyı etkileyen kritik bir faktördür. Sporcular, olumlu düşünme tekniklerini kullanarak kendilerine güven duygusunu artırabilirler. Araştırmalar, pozitif düşüncenin motivasyonu yükselttiğini ve performansı artırdığını göstermektedir. Okçular, zorlu anlarda bile olumlu düşünme alışkanlıkları ile motivasyonlarını geliştirdiklerinde, hedeflerine daha kolay ulaşabilirler. Weinberg ve Gould (2015), sporcuların olumlu düşünceleri teşvik etme yoluyla kendilerine olan güvenlerini artırabildiklerini belirtmektedir. Ayrıca, pozitif düşünce teknikleri, rakipler üzerindeki olumsuz etkileri azaltmakta ve sporcuların performans kaygısını yönetmelerine yardımcı olmaktadır.

Dolayısıyla araştırmaya baktığımızda okçuların zihinsel antrenmana yönelik algılarının pozitif yönlü ve olumlu olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim araştırmaya katılan her sporcu zihinsel antrenmanın hem antrenman hem de müsabaka evresinde kendilerini iyi hissettirdiğini ve atışlarının daha iyi olduğunu ayrıca psikolojik olarak da kendilerini kontrol edebildiklerine dair ifadelerde bulunmuşlardır. Johnston ve ark., (2018)'nin yaptığı araştırmasında, okçuluk sporcularının performanslarını artırmak için kullandıkları zihinsel stratejileri incelemişler, araştırmada, elit düzeydeki okçuların görselleştirme ve meditasyon gibi teknikleri düzenli olarak kullandıkları ve bunun performanslarına olumlu yansıdığını belirtmişlerdir.

Motivasyon, sporcuların başarıya ulaşmasında kritik bir rol oynar. Araştırmalar, yeterli düzeyde motivasyon ile sporcuların performans hedeflerine odaklanmasına yardımcı olduğunu göstermektedir. Örneğin, "Neden olmasın?" veya "En iyisi olacaksın" gibi olumlu içsel konuşmalar, özgüveni destekleyerek sporcuların stres altında bile performanslarını en üst düzeye çıkarmalarını ve motive olmalarını sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, okçuların atış öncesinde kendilerini motive etmeleri, başarıya ulaşmalarını bakımından oldukça önemli görülmektedir.

5.2. Stres ve Kaygı ile Başa Çıkmaya Ait Bulguların Yorumlanması

Okçuluk sporu yoğun odaklanma ve sabırlı olmayı gerektiren bir spor branşı olduğu için kaygı ve stres ile başa çıkabilme becerileri oldukça önemlidir. Sporcular, yarışma öncesinde veya sırasında karşılaşabilecekleri stresle başa çıkma tekniklerini öğrenmelidirler. Nitel araştırmalar, sporcuların stres yönetim teknikleri (derin nefes alma, meditasyon) kullanarak performanslarını artırdıklarını göstermektedir. Bu tür teknikler, zihinsel dinginliği sağlamak için faydalıdır. Smith ve Jones (2016), genç okçuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek için kullanılan yöntemleri ele almış, elde ettiği nitel veriler, genç sporcuların odaklanma ve dikkat kontrolü tekniklerini kullanarak performans kaygılarını azalttığını belirtmişlerdir. Fletcher ve Hancocks (2009), okçuluk gibi yoğun stres altındaki branşlarda, sporcuların stres yönetimi stratejileri geliştirerek performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymuş ayrıca derin nefes alma, meditasyon ve zihinsel tekniklerin, sporcuların kaygı seviyelerini düşürmelerine ve yarışma performanslarını artırmalarına olanak sağladığını göstermektedir.

Birrer, D., ve Morgan, G. (2010) e göre, Stres yönetimi, müsabaka performansında belirleyici bir unsurdur. Özellikle okçuluk gibi odaklanma gerektiren sporlarda, stresin kalp atış hızını ve nefes düzenini kontrol altına almak üzerinde doğrudan etkisi vardır. Sporcuların nefes egzersizleri yaparak streslerini yönetmeleri, hedef doğruluğunu artırabilir. Örneğin, bazı okçuların nefes alıp vermeye odaklanarak streslerini azalttıkları ve kalp atım hızlarını stabilize ettikleri görülmektedir.

5.3. Performansa Ait Bulguların Yorumlanması

Sporcular, yarışma anlarında hedeflerini zihinsel olarak göz önünde canlandırarak performanslarını artırabilirler. Nitel araştırmalar, başarılı sporcuların performanslarını imgeleme pratiği yaparak, hedeflerine ulaşma konusunda daha fazla güven duyduklarını ortaya çıkarmaktadır. Uygulanan bu yöntem, sporcuların beyinde performanslarını simüle etmesine olanak tanımakta ve bu şekilde gerçek yarışma anında daha hazırlıklı olmalarını sağlamaktadır. Williams ve ark., (2015)'nin yaptığı çalışmada,

okçulukta kullanılan görselleştirme tekniklerini inceleyen araştırmalarında, sporcuların başarılı atışları zihinsel olarak canlandırmanın, gerçek performanslarını artırmada etkili olduğunu belirtmişler, bununla birlikte görselleştirmenin de sporcuların kendine güvenlerini artırmakla beraber stres seviyelerini dūřürdüđünü ortaya koymuşlardır. Feltz ve Landers (1983) imgelemenin motor performansı geliştirmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Murphy ve Martin (2002), zihinsel canlandırmanın sporcularda performansı artırmada önemli bir bileşen olduğunu vurgular. Yine Creswell ve ark. (2013), zihinsel imgelemenin, sporcuların ruh halini iyileştirerek, özellikle okçuluk gibi hassas spor dallarında performans üzerinde oldukça önemli bir olumlu etki oluşturduğunu bulmuşlardır. İmgeleme, içinde bulunduğu durumun ruhsal bir simülasyonunu yaratarak, sporcuları gerçek yarışma koşullarına daha iyi hazırladığı görölmektedir.

5.4. İçsel Konuşmaya Ait Bulguların Yorumlanması

Sporcuların motivasyonlarını artırmak ve zihinlerini odaklamak için kullandıkları bir başka önemli tekniktir. Pozitif kendi kendine konuşma, okçuların kendilerine güvenmelerini sağlarken, olumsuz dūřünceleri azaltmalarına yardımcı olur. Bir sporcu olarak kendinize uygun pozitif ifade ve mantra geliştirilmesinin, performans üzerinde olumlu katkılarının bulunduğunu görölmektedir. Öztürk (2022), araştırmasında hem takım sporcularının hem de bireysel sporcuların içsel/kendi kendine konuşma tekniğinin sporcuların atış, sayı alma gibi performans kriterlerine yönelik olarak daha başarılı oldukları ve aynı zamanda odaklanma düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Yine Thelwell ve Greenlees (2003), sportif bağlamda kendi kendine konuşmanın stratejik kullanımının, kaygıyı azaltarak performansı artırdığını belirtmişler, ayrıca sporcuların olumsuz dūřünceleri bertaraf etmek için kendi kendilerine sesli veya sessiz şekilde olumlu telkinler vererek zihinlerini güçlendirdiklerini ifade etmişlerdir.

İçsel konuşma, sporcuların teknik ve duygusal süreçlerini kontrol etmelerine yardımcı olur. Örneğin, “Sakin ol, çizgini koru” gibi telkinler, odaklanmayı artırabilir ve sporcuların hatalarını minimize etmesini sağlayabilir. Bu yöntem, özgüveni artırdığı gibi stres altında da etkili bir performans göstermeyi destekler.

Dolayısıyla; okçuluk branşı ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman algıları, motivasyon, stresle başa çıkma, performans ve içsel konuşma gibi boyutlarla şekillenmektedir. Bu unsurlar, sporcuların performanslarını artırmalarına ve zihinlerinde daha sağlıklı bir yapı inşa etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, araştırmaların sunduğu bulgular, zihinsel antrenmanın önemini vurgulamakta ve okçuların bu becerileri geliştirmeleri için ihtiyaç duyduğu stratejilere ışık tutmaktadır.

Bu çalışmamızda, elit düzeydeki okçuluk sporcularının zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Tekin (2018), okçuluk sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, dikkat performansı ile imgeleme çalışmaları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Tuna (2018), yaptığı okçuluk sporcularının zihinsel antrenman programı sonucunda nöral geri bildirim dayalı kontrol ve deney gruplarının performanslarında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı, deney grubundaki okçuluk sporcularının atış performans puanlarının kontrol grubu atış performans puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmadaki diğer bulguya göre, elit düzeydeki okçuluk sporcularının zihinsel performans becerileri, zihinsel becerileri, zihinsel canlandırma becerileri, kendinle konuşma ve kişilerarası becerilerinin tümünün birbirleri ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür.

Yarayan ve İlhan'ın (2018)" yaptıkları uyarılama çalışmalarında sonuç, sporda zihinsel antrenman envanteri alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu yönündeki raporlarını teyit eden bir bulgu olarak tespit edilmiştir. Çalışmalarında, kapalı salon milli takım seçmelerine katılan okçuların yaş, cinsiyet, spor geçmişi, yay kategorisi ve okçuluk kategorisi değişkenlerini içeren tanımlayıcı bilgileri dikkate alınarak da incelemeler yapılmıştır. Elit okçuların cinsiyet değişkenine göre yapılan incelemelerde ok atış performansı, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve son olarak zihinsel beceriler ve zihinsel teknikler bütünü olarak SZAE toplam puanının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Behnke ve ark. (2017) da sporda zihinsel becerileri incelemeyi amaçladıkları çalışmalarının sonucunda, erkek atletlerin, kadın atletlerden daha yüksek zihinsel becerilere sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Okçuların yaş değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ile zihinsel canlandırma ve sporda zihinsel antrenman düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşma,

18 yaş ve üzerinde performans gösteren sporcuların zihinsel performans ve kişilerarası becerilerinin yanı sıra zihinsel canlandırma tekniği ve ayrıca sporda zihinsel antrenman düzeylerinin 14-17 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu yönünde görülmüştür. Yapılan alanyazın taramasında, araştırmanın yüksek yaş gruplarının zihinsel becerilerinin genç yaş gruplarına kıyasla daha yüksek seyrettiği yönündeki bulgusunun farklı çalışmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Connaughton ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada, sporda zihinsel antrenman beceri ile yaş faktörünün doğrusal yönde ilişkili olduğunu, artan yaşa bağlı olarak sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin de arttığını görülmüştür. Benzer şekilde, Yıldız ve Yılmaz (2017) da öz yeterlik ile zihinsel antrenmanın ilişkisini incelediği çalışmalarında, yaşın artması ile zihinsel antrenman beceri düzeyinin de arttığını görülmektedir. Yardımcı ve ark. (2017) ise Amerikan futbolcuları ile yaptıkları çalışmada, 24 yaş ve üzeri grubun zihinsel antrenman becerilerinin 24 yaş ve altındaki gruptan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Okçuların spor geçmişi değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, 5 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan okçuların zihinsel temel becerileri, zihinsel performans becerileri ile kişilerarası becerilerinin, 1-4 yıl spor deneyimine sahip olan okçulardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmaya dayanılarak, daha uzun spor geçmişine sahip elit okçuların zihinsel becerilerini daha fazla işe koştukları söylenebilmektedir. Yapılan diğer incelemelerde, çalışmanın bu bulgusunun bazı araştırmalar tarafından da teyit edildiği görülmüştür. Nitekim Sa'ari (2018) de yaptığı çalışmasında, acemi okçuların atış performansının deneyimli okçuların atış performanslarından daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca makaralı yay kategorisinde performans gösteren okçuların ok atış performansları ile zihinsel performans becerilerinin klasik yay okçularına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tekin (2018) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada, makaralı yay kategorisinde performans gösteren okçuların imgeleme becerileri, dikkatleri ve performanslarının klasik yay kategorisinde performans gösteren okçulardan daha yüksek olduğu yapılan çalışmada rapor edilmiştir. Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü adlı araştırmada ele alınan değişkenlerden hangilerinin elit okçuların atış performanslarını yordadığını saptamaya yönelik yürütülen analizler sonucunda; cinsiyet, okçuluk branşı ve okçuların sahip oldukları zihinsel beceri ve zihinsel teknikler bütününe ok atış performanslarını belirleyici rol taşıdığı, elit okçuların anılan bu üç özelliğinin atış performanslarını öngörmeye %52'lik bir paya sahip olduğu ortaya konulmaktadır. Bulgulara göre, erkek

okçu olmanın, makaralı yaylı ok atışları yapmanın ve sporda zihinsel antrenman yapıyor olmanın ok atış performansının yordayıcıları olarak değerlendirilebilecekleri sonucuna varılmıştır.

Araştırmamızdaki bulgulardan ve yapılan çalışmalardaki sonuçlardan farklı olarak Güler (2019), kayakçılar üzerinde yürüttüğü araştırmasında lisanslı sporculuk süresi, sporculuk düzeyi, antrenman saati gibi tanımlayıcı değişkenler ile psikolojik beceri türleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Okçuların zihinsel antrenman tekniklerini sistematik bir şekilde kullanmaları, performanslarını geliştirmelerinde kritik bir rol oynar. Her bireyin farklı yöntemlerden fayda sağlayacağı gerçeği, bu tekniklerin bireyselleştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Zihinsel antrenman uygulamaları, sadece müsabaka performansını artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun yaşam kalitesine de katkı sağlamaktadır. Zihinsel antrenmanın önemini vurgulamakla birlikte, sporcuların kendi ihtiyaçlarına uygun yöntemleri belirlemelerinin ne kadar hayati olduğunu da gözler önüne sermektedir.

6. SONUÇLAR

Elit düzeydeki okçuların zihinsel antrenman algıları, bu sporcuların performanslarını etkileyen en kritik faktörlerden biri olarak görülmektedir. Bu tür analizler, sporcuların stres yönetimi, odaklanma, motivasyon ve özgüven gibi zihinsel becerilerinin performans üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Elit düzeydeki sporcular, fiziksel beceriler açısından genellikle benzer seviyelerde olduğundan, zihinsel faktörler başarıyı belirlemede daha büyük bir rol oynayabilir.

Kim ve arkadaşlarının (2021) araştırması gibi çalışmalar, bu tür eğilimlerin analizini yapmak ve zihinsel antrenman programlarının etkinliğini ölçmek için meta-analizlere dayalı yaklaşımlar sunmaktadır. Özellikle elit sporcuların ihtiyaçlarına yönelik özelleştirilmiş stratejiler geliştirmek için bu tür bilgiler hayati önem taşıdığı düşünülmektedir.

Zihinsel antrenmanın en temel unsurlarını anlamak, başarılı psikojik değerlendirme yapmak ve atletik performansa hazırlık için oldukça önemlidir. Okçuluk branşında zihinsel antrenmanın, sporcuların performanslarını artırmada ve stres ile başa çıkmada oldukça önemli bir rol üstlendiği anlaşılmaktadır. Zihinsel antrenman konusundaki araştırmalar, çeşitli zihinsel tekniklerin sporcular tarafından nasıl kullanıldığını ve bu tekniklerin performans üzerindeki olumlu etkilerini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. Sporcuların bu teknikleri düzenli olarak kullanmaları hem antrenman hem de yarışma performanslarını önemli ölçüde iyileştirebileceği düşünülmektedir.

Araştırmalar sportif başarıların elde edilmesi için sporcuların fiziksel becerilerinin geliştirilmesinin yanında psikolojik olarak da geliştirilmesine bağlı olduğunu göstermektedir (Kulak ve Selvi, 2019).

Müsabaka sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin daha da fazla geliştirilebilmesi konusunda çalışmalıdır. Sporcular antrenmanları sırasında

kendi düşünüp hareket edebilmelidir. Yarışma esnasında sporcular, performans yoğunluğu ve artan performans standartları için taktiklerini düşünceleri ile uygulayabilmeli, kendi antrenmanlarını analiz edip planlayabilmeli ve yeni yeni teknikler geliştirebilmelidir. Sporcular tüm bunları yapabilmek için zihinsel yeteneklerini geliştirmeli, teorik olarak spor antrenman bilgilerini yenilemeli ve yarışmalara yaratıcı bir şekilde yansıtmasını öğrenmelidir. Bundan dolayı zihinsel antrenman, sporcular için antrenmanların ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Zihinsel antrenman becerileri ise, sporcular arasında kaybeden ve kazananı belirlemektedir.

Spor ortamındaki psikolojik destek programlarının önemi konusunda oldukça fazla çalışma yapılmış ve yüksek bütçelere sahip profesyonel spor kulüpleri neredeyse tüm sporcular için özel psikoloji seansları düzenleyerek sporcuların özgüvenlerini tazelemek ve motivasyonlarını yükseltmek için kulüp bazında psikoloji danışmanlık bölümleri kurmuşlardır. Fakat amatör spor branşlarında ise bu hizmetler bütçe yetersizliklerinden kaynaklı sporculara neredeyse hiç verilmemektedir. Bu hizmetleri amatör spor kulüpleri il veya ilçelerde görev yapan danışmanlarla görüşerek ve gönüllü olarak hizmet verilmesi için ya da orada bulunan üniversitelerdeki ilgili bölüm hocaları ile görüşüp onlardan destek alınıp görüşmeler yapılabilir.

Elit düzeydeki sporcuların zihinsel antrenman algıları üzerine yapılan araştırmalar, bu algıların performans üzerindeki etkisini anlamak ve geliştirmek için kritik bir öneme sahiptir. Zihinsel antrenman algılarının incelenmesinin başlıca nedenleri şunlardır:

1. Zihinsel Hazırlığın Performansa Etkisi

Elit düzeydeki sporcuların başarıyı belirleyen faktörleri fiziksel becerilerle sınırlı değildir. Zihinsel antrenman, sporcuların stres yönetimi, özgüven geliştirme, motivasyon artırma ve odaklanmayı sürdürme gibi konularda etkin rol oynar. Örneğin, odaklanmayı artıran bir sporcu, yarışmanın kritik anlarında diğerlerine kıyasla daha başarılı olabilir.

2. Algıların Antrenman ve Yarışma Sürecine Katkısı

Sporcuların zihinsel antrenman tekniklerine yönelik algıları, bu tekniklerin etkinliğini ve uygulama sıklığını etkiler. Örneğin, görselleştirme veya nefes tekniklerinin yararlı olduğuna inanan bir sporcu, bu stratejileri daha etkili bir şekilde

kullanabilir. Bu durum, psikolojik becerilerin sadece teknik olarak değil, sporcular tarafından nasıl algılandığına bağlı olarak performansı etkileyebileceğini gösterir.

3. Stres ve Baskı Yönetimi

Elit sporcular genellikle yüksek düzeyde baskı altında performans sergiler. Zihinsel antrenman algıları, bu stres faktörlerinin nasıl yönetileceğini ve sporcuların baskı altındaki performanslarını nasıl iyileştirebileceğini belirler. Bu nedenle, sporcuların algılarının değerlendirilmesi, onların stresle başa çıkma mekanizmalarını optimize etmeye yardımcı olabilir.

4. Kişisel ve Kültürel Farklılıkların Analizi

Farklı bireyler ve kültürel bağlamlar, zihinsel antrenmana yönelik algıları etkileyebilir. Örneğin, Kore'deki sporcuların zihinsel antrenman algıları üzerine yapılan çalışmalar, bölgesel ve kültürel etkilerin zihinsel beceri eğitimi üzerindeki rolünü anlamak için önemlidir (Kim et al., 2021)

5. Eğitim Programlarının Tasarımı

Zihinsel antrenman algıları, sporcular için daha etkili ve özelleştirilmiş eğitim programlarının geliştirilmesini sağlar. Örneğin, sporcuların belirli bir zihinsel antrenman yöntemini benimseme nedenlerini anlamak, eğitim süreçlerinde bu tekniklerin daha iyi entegrasyonunu mümkün kılabilir.

Çalışmada bulunan sonuçlara göre;

- Elit düzeydeki okçuluk sporcuları üzerinde farklı yöntemler kullanarak psikolojik becerileri geliştirme ve elde edilen becerileri kullanma potansiyellerini ortaya çıkartacak çalışmaların yapılması,

- Elit düzeydeki okçuluk sporcularının psikolojik becerilerini ileri düzeye taşıyıcı ayrıca mevcut psikolojik becerilerini kullanabilecekleri psikolojik ve pedagojik hizmetlerin spor branşlarının da bulunduğu gerek kamu gerekse özel kurum ve kuruluşlarında desteklenerek performans sporcusu okçuluk sporcularına sunulması,

- Elit düzeydeki okçuluk sporcularının başta olmak üzere okçulara eğitim veren antrenörlerin psikolojik beceri antrenmanları hakkında daha fazla bilgilendirilmesi,

- Psikolojik performans danışmanlığı uygulamaları hakkında alanında uzman antrenörlerin ve sporcuların akademik, yarı akademik uygulamaları psikolojik beceri antrenmanları yoluyla farkındalıklarının artırılması önerilmektedir

7. KAYNAKLAR

- Adeyeye, F. M., Vipene, J. B. ve Asak, D. A. (2013). The impact of motivation on athletic achievement: A case study of the 18th National Sports Festival. *Academic Research International*, 4, 5.
- Akınay, S. G. (2022). *Profesyonel futbolcularda müzik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi].
- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti* [Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi].
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Aktepe, K. (2012). Okçuluk 1. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aktepe, K. (2013). Sporda Zihinsel Antrenman 1.basım Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akyıldız, B. (2021). *Zihinsel antrenman yöntemlerinin 15-18 yaş basketbolcularda teknik beceri performansı üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi].
- Alkış, Y. (2020). *Etkileşimli tahta kullanan farklı branşlardaki lise öğretmenlerinin yaşadığı deneyimleri: bir olgu bilim çalışması* [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Anshel, M. H. (1990). Perceptions of Black intercollegiate football players: Implications for the sport psychology consultant. *Sport Psychologist*, 4, 235-248.
- Arı, Y., Eşkil, K. G., Eşkil, R. ve İlhan, E. L.(2022). Farklı değişkenlere göre sporcuların zihinsel antrenman becerileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 1-11

- Aslan, Ö. (2015). *Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), Zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]
- Aydın, S. (2020). *Öğretmen adaylarının öğretim teknolojilerine yönelik algıları üzerine olgu bilim çalışması* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Bayazıt, B. (2020). *Post-activation potentiation (pap): okçulukta isabetleme performansı üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- Bayram, E. (2021). *Okçuluk sporunda kondisyon çalışmalarının nişan alma ve atış performansına etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi].
- Beauchamp M. R., Bray S.R. ve Albinson J., G. (2002). Pre-Competition Imagery, Self-Efficacy and Performance in Collegiate Golfers, *Journal Of Sport Sciences*,20: 697-705.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight*, 6(1), 1- 19.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D. ve Gracz, J. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 37, 1-13.
- Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi* [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Bilim, A. (2020). *Televizyon dizilerinin spora teşvik edici etkileri üzerine nitel bir araştırma: okçuluk örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Birrer, D., ve 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, 78–87.
- Brewer BW. (2009) *Handbook of Sport Medicine and Science, Sport Psychology*. 1st ed. UK: Willy- Blackwell.
- Burnard, P. (1996). Teaching the analysis of textual data: An experiential approach. *Nurse Education Today*, 16, 278-281. [https://doi.org/10.1016/S0260-6917\(96\)80115-8](https://doi.org/10.1016/S0260-6917(96)80115-8)
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
- Cheng, W.K., Hardy, L. ve Markland, D. (2019). Toward a three dimensional conceptualization of Performance anxiety: Rationally and initial measurement development. *Psychology of sport and exercise*, 10, 271-278.
- Connaughton, D., Wadey, R. Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal Of Sport Sciences*, 26, 83-95.
- Cox, R.H. (2012). Psychological skills training. In *Sport Psychology. Concepts and Applications*. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* Thousand Oaks, CA: Sage.
- Çetin, D. F. (2023). *İngilizce öğretmenlerinin türkiye bağlamında mesleği bırakması: bir olgu bilim çalışması* [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Çiftçi, M., Tolukan, E., Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı* Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Driskell, J. E., Copper, C., ve Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492.
- Einsmann, S. (2017). *Believe It, Achieve It: Mental Training for Archery*.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık: (Psikolojik Performans)*. 1. Basım Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmekçi, R. (2019). *Sporda Zihinsel Antrenman. Bir Adım Önde* 2. Basım Ankara: Detay Yayıncılık.
- Erdoğan, N. Zekioğlu, A. ve Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Science, Culture and Sport*, 1: 194-207.
- Feltz, D. L., ve Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Finke, R. A. (1989). *Principles of mental imagery*. The MIT Press.
- Gould, D. (2005). Goal setting for peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 240-259). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Guszkowska, M., & Wojcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1-12 <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Güçlü, İ. (2019). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Nika Yayınevi.
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi).
- Güvendi, B., Güçlü, M., ve Işım, T. A. (2018). Uluslararası Hakemli Akademik Spor *Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 28, 67-78.
- Hardy, J., Hall, C. R. ve Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self talk. *Journal Of Sports Sciences*, 23, 905-917.
- Hasırcı, S., Seiler, R. ve Stock, A. (2017). *Performans sporcularında zihinsel antrenman*. 1. Baskı. Ertem Mattaba Yayıncılık.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. ve Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Metaanalysis. *Perspectives on psychological science*, 6 (4), 348-356.

- Holliday, B., Burton, D., ve Sun, G. (2008). Building the better mental training mousetrap: Is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 199-219.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997), Sporda Başarının Psikolojisi, *İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım*.
- Judge, L. W. (2010). Developing a mental game plan: mental periodization for achieving a “flow” state for the track and field throws athlete. *The Sport Journal*, 13(4), 1-35.
- Kale, E.K., Elmas, A.G. ve Aydın, M. (2020). Spor Psikolojisi. Erturan, G. (Ed.), *Sporda psikolojik beceri antrenmanları* (pp. 30-38)win
- Kara, Ö., Ustaoglu, P. (2019). Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *International Sport Science Student Studies*, 1 (1), 35-42.
- Karaca, R. ve Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karagöz, Ö. (2023). *Psikolojik esneklik odaklı zihinsel antrenman programının kritik maç anlarında tenis oyuncularının mücadele ve tehdit algısına etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Karakoç, B. (2023). *15-21 yaş okçuluk sporcularında zihinsel antrenmanın atış puanı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- 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, 2272. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052272>
- Kim, H., Kim, S. H. ve So, W. Y. (2015). The Relative Importance of Performance Factors in Korean Archery. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 29:1211–9.
- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi].
- Kolayış, İ. E. (2000). *Okçuluk Milli Takımının antrenman ortamında kalp atım hızı ve nişan alma süresinin atış puanı üzerindeki etkileri* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Konter, E. (2006). Spor Psikolojisi El Kitabı. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Krol, P. Ve Sterbova, D.(2020). Mental training and influence of temperamental dimensions in preparation of the Czech Republic weightlifting representative in junior category under 23 years: case study. *E-psychologie*, 14(4), 31-42.
- Kulak, A. and Selvi, H. (2019). Scaling The Psychological Variables That Affect Performance of Athletes By Means of Pairwise Comparison Method. *International Journal of Recreation and Sport Science*, 3 (1); 16- 24.
- Kulak, A., Kerpez, F.İ., ve Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104–114.

- Lee, K. H. (2009). Evaluation of attention and relaxation levels of archers in shooting process using brain wave signal analysis algorithms. *Science of Emotion and Sensibility*, 12(3), 341-350.
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Mamassis, G. ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre- competitive anxiety, selfconfidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137, doi: 10.1080/10413200490437903.
- Morpa. (2005). Morpa Spor Ansiklopedisi 4: Morpa Kültür yayınları İstanbul.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S., ve Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12(4), 440-449.
- Ongun, E. (2023). *Eğitimsel sosyal sorumluluk projelerinin pazarlama stratejilerinin ve etkisinin değerlendirilmesi: tegv örnek olgu çalışması* [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
- Öner, Ç., Cankurtaran, Z. (2020). Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Öz, T. (1970). *Türk Okçuluğu ve Atatürk*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U. ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Öztürk, A. (2022). *Geleneksel sporcular ve e-spor oyuncularının zihinsel antrenman profilleri*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Patrick, T. D. ve Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of A Mental Training Package on An Endurance Performance. *The sport psychologist*, 12(3), 283-299.
- Peluso E.A., Ross M.J., Gfeller J. D. ve, LaVoie D. J. (2005). “A comprasion of mental strategies during athletic skills performance”, *Journal of Sport Science and Medicine*, 4: 543-549.
- Pineschi, G., ve Di Pietro, A. (2013). Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181-190.
- Sa'ari, M. R. (2018). Effect of mental imagery training on novice archery athlete performance. Unpublished master thesis. *Faculty of Sport Science and Recreation*, Jengka, Pahang.
- Saldana, J. (2023). *Nitel araştırmacılar için kodlama el kitabı* (A. Tüfekçi Akcan ve S. N. Şad, Çev.). Pegem Akademi.
- Schling, G. ve H. Gubelmann, (1995). Erchaning performance with mental training. European Perspectives on exercise and Sport Psychology, *Human Kinetics Leeds* 180.

- Sulu, B. (2022). Psikolojik becerilerin sportif performansa etkisinin antrenör gözünden değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 7(2):345-357
- Şinoroğlu, O. T. (2006). *İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- TDK. (Türk Dil Kurumu) (2024). *Genel açıklamalı sözlük* ANKARA: TDK Yayınları
- Tekin.M., ve Ulukan. M. (2020). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - Education*, 15(4), 3099-3110.
- Thelwell, R. C. ve Greenlees, I. A. (2003). Developing Competitive Endurance Performance Using Mental Skills Training. *The Sport Psychologist*, 17(3), 318–337.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül Kitapevi ve Yayınevi, 60.
- Tod, D., Hardy, J., ve Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- TOF. (2019). Türkiye okçuluk federasyonu okçuluk temel eğitim kılavuzu.
- TOF. (2022). Türkiye okçuluk federasyonu yarışma talimatı. <https://www.okculuk.org.tr/federasyon/talimatlar/>
- Tuna, N. (2018). *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Txi, M. R. S., Hashim, H. A., Krasilshchikov, O., ve Salleh, F. N. M. (2021). The archers' attitude towards sport psychology consultation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(7), 916–923.
- Vendrame, E., Belluscio, V., Truppa, L., Rum L., Lazich A., Bergamini, E. ve Mannini, A. (2022). Performance assessment in archery: a systematic review. *Sports Biomechanics*.
- Weber, R. P. (1990). Basic content analysis. Sage Publications.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (Ed.). (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Woolfolk R.L., Parrish M.W. ve Murphy S. M. (1985) The effects of positive and negative imagery on motor skill performance, *Behavioral Science*, 9: 335-341.
- World Archery. (2024). Dünya okçuluğu. <https://www.worldarchery.sport/sport>
- Xiong, J. (2012). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports. *Physics Procedia* 33, 2011 – 2014
- Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) Uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.

- Yazıcı, E. (2021). Okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi].
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 12. Baskı. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017, Kasım, 15-18). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Yüce, Ü. E. (2023). *Zihinsel antrenmanın futbolcularda psikofizyolojik yanıt, seçilmiş fiziksel uygunluk ve psikolojik beceriler üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Yüksel, Ö. (2021). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Zhang, Y. ve Wildemuth, B. M. (2009). Qualitative analysis of content. B. M. Wildemuth (Ed.), *Applications of social research methods to questions in information and library science, Libraries Unlimited* (s.1-12).

EKLER

Ek-1. Etik kurul izin belgesi.

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.09.2023-E.422221



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-60116787-020-422221
Konu : Başvurunuz Hk.

21.09.2023

Sayın Doç. Dr. Arda ÖZTÜRK

İlgi : 28.08.2023 tarihli dilekçemiz. 176.240.142.109
102590
21.09.2023

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "Elit Düzeydeki Okçuluk Sporcularının Zihinsel Antrenman Uygulamalarına Yönelik Algıları: Bir Olgu Bilim Çalışması" konulu çalışmamız 19.09.2023 tarih ve 15 sayılı kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu çalışmanın yapılmasında ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIGINA, çalışma ile ilgili yapılacak değişiklikler hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Hülya ÇETİN
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSRZL73CS8 Pim Kodu: 63362
Adres: Tıp Fakültesi Dekanlığı, Kızılköy/Denizli
Telefon: 0 (0258) 8 Faks: 0 (258) 296 17 65
e-Posta: obbietik@pau.edu.tr Elektronik Ağ: http://www.pau.edu.tr
Kop Adresi: pauetorhuk@ho01.kep.tr

Belge Takip Adresi: https://www.tsktr.e.gov.tr/pau-ebys

Bilgi için: Hediye ERDOĞAN YAŞAR

Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2. Yarı Yapılandırılmış Sorular.

BÖLÜM 1
S1: Yaşınız nedir?
S2: Cinsiyetiniz nedir?
S3: Okçuluk yaptığınız süre (yıl)?
S4: Zihinsel antrenman uygulamaları hakkında eğitim aldınız mı?
BÖLÜM 2
S1: Kendinizden bahseder misiniz? Kaç yaşındasınız? Kaç yıldır okçuluk sporu yapıyorsunuz? Okçuluğa nasıl başladınız? Okçulukta size örnek olan biri oldu mu?
S2: Hayatında ulaşmak istediğin, varmak istediğin hedeflerin neler? Sporculuk hayatında varmak istediğin nokta neresidir?
S3: Kendine konuşma, zihinde canlandırma ve nefes egzersizleri gibi zihinsel antrenman uygulamaları hakkında ne düşünüyorsun?
S4: Bu uygulamaların (Kendine konuşma, zihinde canlandırma ve nefes egzersizleri gibi zihinsel antrenman uygulamaları) olumlu etkileri ve katkıları olduğunu düşünüyor musunuz?
S5: Zihinsel canlandırma yaptığınızda kendinizi nasıl hissettiniz, performansınıza olumlu etkisi oldu mu? Yapmadığınız durumları karşılaştırırsanız ne gibi durumlar, farklılıklar hissettiniz, deneyimlediniz?
S6: Zihinsel antrenman uygulamalarını ne zaman yapıyorsunuz? Antrenman boyutu ve müsabaka boyutu olarak ele alabilir misiniz?
S7: Zihinsel antrenman uygulamalarına (içsel konuşma, zihinde canlandırma, nefes egzersizleri vb.) başka spora önerir misiniz? (Katkıları)
S8: Zihinsel antrenman esnasında özellikle kendini yerine koyarak imgelediğin bir sporcu ya da karakter var mıdır? * Var ise açıklar mısınız?
S9: İçsel konuşma yapıyor musunuz? Yapıyorsanız içsel konuşma sırasında kendinize söylediğiniz sözcükler neler?