

Sporda Temel Psikolojik Beceriler ve Geliştirme Yöntemleri

Nurcan Demir¹

Özet

Spor performansının yalnızca fiziksel yetkinlik ve teknik-taktik yeterlilikle değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve zihinsel becerilerle de doğrudan ilişkili olduğu, günümüzde kabul gören bilimsel bir gerçeklik haline gelmiştir. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel süreçlerini geliştirmeye yönelik uygulanan psikolojik beceri antrenmanları (PST); hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve içsel konuşma gibi temel tekniklerle desteklenmektedir. Söz konusu tekniklerin; motivasyonun artırılması, kaygının azaltılması, özgüvenin güçlendirilmesi ve odaklanma düzeyinin geliştirilmesi gibi alanlarda önemli katkılar sunduğu çeşitli spor dallarında yapılan deneysel çalışmalarla ortaya konmuştur. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, özellikle futbol, tenis, golf, yüzme ve binicilik gibi bireysel ve takım sporlarında uygulanan bu tekniklerin, hem psikolojik sağlamlık hem de performans bileşenleri üzerinde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığını görülmüştür. Tüm bunlardan hareketle, sporda temel psikolojik beceriler ve geliştirme yöntemleri mevcut bölümde incelenmeye çalışılmıştır.

GİRİŞ

Spor, önceden belirlenmiş kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen ve esasen rekabete dayalı bedensel ve zihinsel etkinlikleri kapsayan sistemli bir süreçtir (Kartal, 2020; Şengül Gültekin & Kaçay, 2024). Bu bağlamda sporcuların yalnızca fiziksel yetenekleri değil aynı zamanda zihinsel becerileri de performans açısından belirleyici unsurlar haline gelmiştir. Bu noktada, spor psikolojisi devreye girmekte ve bireyin zihinsel süreçlerinin sportif performans üzerindeki etkilerini inceleyen önemli bir alt disiplin olarak öne çıkmaktadır.

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği ABD, Çanakkale/TÜRKİYE, ORCID:0009-0002-1549-0981
Mail:nurcandemir00@gmail.com

Spor psikolojisinin temel amacı, antrenman verimliliğini artırmak, sporcuların zihinsel dayanıklılığını güçlendirmek ve yüksek performansı etkileyen psikolojik engelleri ortadan kaldırmaktır (Bayar, 2011; Wylleman, 2000; Koruç, 1992). Bu amaç doğrultusunda bireysel zihinsel antrenman programları aracılığıyla motivasyon, dikkat ve stres yönetimi gibi alanlarda çalışmalar yürütülmekte; sporcuların rekabet ortamına zihinsel olarak hazırlanması hedeflenmektedir.

Spor performansını destekleyen temel psikolojik beceriler; hedef belirleme, imgeleme ve içsel konuşma gibi zihinsel teknikleri içermektedir (Erhan ve diğerleri, 2015). Bu becerilerin düzenli ve sistematik olarak geliştirilmesi “psikolojik beceri antrenmanı” (PBA) olarak tanımlanmaktadır (Miçooğulları, 2013). Literatürdeki bulgular, bu tür antrenmanların sporcuların kaygı düzeyini azalttığını, özgüvenlerini artırdığını ve performanslarında anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymaktadır (Miçooğulları, 2013; Afacan ve diğerleri, 2020). Bu nedenle modern antrenman programlarında hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve içsel konuşma gibi psikolojik becerilere yönelik yöntemlerin öncelikli olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu çalışmanın amacı, sporcularda performansı doğrudan etkileyen temel psikolojik becerileri tanımlamak, bu becerilerin geliştirilmesine yönelik bilimsel yöntemleri incelemek ve zihinsel antrenman tekniklerinin spor psikolojisi alanındaki yerini ortaya koyarak kuramsal katkı sağlamaktır.

1. SPOR

“Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin; doğa ve sosyal yapıyla etkileşim içinde, sistemli ve adil bir şekilde, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel, psikolojik, toplumsal ve karakter gelişimine katkıda bulunan bir yarışma ve eğlenme süreci” olarak tanımlanmaktadır (Şengül Gültekin ve Kaçay, 2024). Spor yapmakta amaç eğlenmek, mücadele etmek ve böylece fiziksel ve zihinsel sınırları zorlayarak en iyiye ulaşmaktır (Göktepe ve Aksoy, 2023). Spor; önceden belirlenmiş kurallara bağlı olarak, bireysel ya da takım halinde, araçlı veya araçsız şekilde, eğlenmek ya da maddi kazanç sağlamak amacıyla, esasen rekabet temelli bedensel ve zihinsel aktiviteleri kapsamaktadır (Kartal, 2020). Aksoy ve Durukan (2023)’a göre spor, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine de katkılar sunan bir kavramdır. Modern spor anlayışı, sportif etkinlikleri yalnızca beden performansını üzerinde değil, zihinsel süreçlerin etkisiyle birlikte değerlendirebilir ve sporu bir yaşam biçimi ve kişilik gelişim aracı olarak ele almayı mümkün kılabilir.

2. SPOR PSİKOLOJİSİ

Psikoloji, bireyin davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bu bilim dalı, insan davranışlarının çok boyutlu ve dinamik yapısı nedeniyle çeşitli alt disiplinlere ayrılmıştır. Bu alt dallardan biri olan spor psikolojisi, spor ortamında bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini ele alarak performans üzerindeki etkilerini incelemektedir (Cüceloğlu, 2009).

Spor psikolojisi yalnızca sporcuları değil; taraftarlar, hakemler, antrenörler ve yöneticiler gibi sporun tüm paydaşlarının davranışlarını anlamaya ve açıklamaya çalışan geniş bir alandır. Antrenman süreci, performans geliştirme, müsabaka hazırlığı ve yarışma sonrası psikolojik durumların yönetimi gibi birçok karmaşık süreci içinde barındırır (Bayar, 2011; Wylleman, 2000). Sportif becerilerin öğrenilmesi, yarışmalara katılma ve bu süreçlere bağlı psikososyal dinamikleri yönetmek, oldukça karmaşık psikolojik süreçler içerdiğinden, son yıllarda spor psikolojisi araştırmalarında yalnızca sporcuların değil, tüm spor paydaşlarının sergilediği davranış biçimleri de daha fazla ele alınmaktadır.

Spor psikolojisinin temel hedefleri arasında, antrenman verimliliğini artırmak, psikolojik engelleri azaltmak, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek ve yüksek performansa ulaşmalarına katkı sağlamak yer almaktadır (Koruş, 1992). Bu bağlamda, bireye özgü zihinsel antrenman programları geliştirilmektedir. Bu programlar motivasyon, dikkat, stres yönetimi ve uyarılma düzeylerinin düzenlenmesi gibi alanlara odaklanarak sporcunun performansını arttırmayı amaçlar (Brewer, 2009).

Alan gelişimiyle birlikte, spor psikolojisinin uygulama alanları yalnızca elit düzeydeki sporcularla sınırlı kalmamış; çocuk ve gençlik sporları, rekreasyonel katılımcılar ve spor organizasyonları gibi daha geniş kitlelere yayılmıştır. Ayrıca antrenörlük, yetenek gelişimi ve liderlik gibi farklı alanlara da entegre edilerek çok yönlü bir katkı sağlamaya başlamıştır.

3. SPORDA PSİKOLOJİK BECERİ ve PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI

Uluç (2022a)'a göre sporda motivasyon, davranış hareketi geçiren ve yönlendiren bir güçtür. Psikolojik beceriler ise sporcunun motivasyonunu artıran, başarıyı destekleyen ve zihinsel performansını yükselten temel unsurlardır. Bu beceriler arasında hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, düşünceyi yeniden yapılandırma, otojenik gevşeme ve aşamalı kas gevşetme teknikleri yer almaktadır. Bu tekniklerin temelinde, stres ve korku gibi olumsuz duygularla başa çıkmak ve zihinsel dayanıklılığı

artırmak hedeflenmektedir(Erhan ve diğerleri, 2015). Aksoy ve Özdayı (2024)'ya göre, stres, bireyin dış çevre ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan gerilim durumu olarak açıklanmaktadır. Bu kapsamda stres, sporcuların performanslarına etki eden bir faktördür.

Sporada zihinsel dayanıklılığın artırılmasında etkili olan bir diğer kavramın ise psikolojik iyi oluş olduğu düşünülmektedir. Uluç (2022b)'a göre, psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca olumlu düşünmesini değil, aynı zamanda empati kurma ve yardım etme gibi insani davranışlar göstermesini içeren davranışlar bütünüdür. Bu kapsamda, psikolojik beceri antrenmanları, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyerek stresle başa çıkma, odaklanma ve özgüven gibi alanlarda gelişim sağladığı düşünülmektedir.

Sistematik ve planlı şekilde uygulanan bu zihinsel çalışmalar “psikolojik beceri antrenmanı “ (PBA) olarak adlandırılır. Psikolojik beceri antrenmanı, bireyin sportif performansını artırmak, spordan alınan doyumunu yükseltmek ve zihinsel süreçleri olumlu yönde şekillendirmek amacıyla yürütülür (Miçoğulları, 2013).

Zihinsel beceriler üzerine yapılan bir çalışmalar, bireyin düşüncelerini daha sağlıklı değerlendirmesine olanak tanıyarak, stres ve baskı altında daha etkili kararlar alınmasını sağlar (Afacan ve diğerleri, 2020). Ancak bu becerilerin etkili biçimde kazandırılabilmesi için bazı temel koşulların sağlanması gerekir. Öncelikle spor dalının özellikleri ve antrenmanın uygulanacağı özel durumlar doğru şekilde analiz edilmelidir (Karagözoğlu, 2005). Bu değerlendirme sonrasında, uygun tekniklerin seçilerek sistematik bir şekilde öğretilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Weinberg ve Gould (2015) psikolojik beceri antrenmanlarını üç temel aşamada ele almaktadır:

1. **Eğitim Aşaması:** Bu aşamada sporcular, zihinsel becerilerin tanımı, işlevi ve performansa etkisi konusunda bilgilendirilir. Sporcuların çalışmanın önemine inanması, sürece olan bağlılıklarını artırır ve uygulamanın etkililiğini destekler.
2. **2.Kazandırma Aşaması:** Belirlenen beceriler, uygulamalı çalışmalar aracılığıyla sporculara sistematik olarak kazandırılır.
3. **Uygulama Aşaması:** Sporcular, öğrendikleri becerileri antrenman ve müsabaka gibi gerçek performans ortamlarında kullanabilir hale gelirler. Bu aşamada becerilerin otomatikleşmesi ve performansa entegre edilmesi hedeflenir.

Psikolojik beceri antrenmanlarının etkili olabilmesi için süreklilik, bireyselleştirme ve yapısal planlama büyük önem taşır. Bu nedenle antrenman

programlarının profesyonel destekle hazırlanması ve sürece ilişkin gelişimin düzenli olarak izlenmesi önerilmektedir.

4. TEMEL PSİKOLOJİK BECERİLER VE GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

4.1.Hedef Belirleme

Hedefler, sporda ulaşılması planlanan somut amaçlar olarak tanımlanabilir. Antrenman sürecinin temel yapı taşlarından biri olan hedef belirleme, sporcuların motivasyonunu sürdürmesine ve antrenmanlara odaklanmasına yardımcı olur (Ekmekçi, 2017).

Etkili hedef belirleme, bireyin fiziksel ve psikolojik kapasitesi dikkate alınarak yapılmalıdır. Aşırı zorlayıcı veya fazla basit hedefler, sporcunun gelişimine katkı sunmadığı gibi motivasyon kaybına yol açabilir. Özellikle deneyimsiz sporcuların, antrenör desteği ile hedef belirlenmesi önerilmektedir. Deneyimli sporcular ise kendi hedeflerini belirlediklerinde sorumluluk duyguları artmakta ve içsel motivasyonları güçlenmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin sporcularla güvene dayalı bir iletişim kurarak hedef belirleme sürecine rehberlik etmeleri büyük önem taşır (Samur ve Samur, 2017).

4.2. Otojen Antrenman

Otojen antrenman, bireyin kendi keline telkin yöntemiyle zihinsel gevşeme sağlamasını hedefleyen bir tekniktir. Temelleri 1920’lerde Oscar Vogt tarafından atılmış, daha sonra H. Schuz tarafından altı temel egzersiz ile yapılandırılmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Bu teknik genellikle sessiz bir ortamda, gözler kapalı şekilde ve rahat bir pozisyonda uygulanmaktadır. Sporcular özellikle müsabaka öncesi ve sonrası yaşadıkları stresi azaltmak amacıyla bu yönteme başvurmaktadır. Otojenik antrenmanı öğrenen bireyler, günlük yaşamda da gevşeme ihtiyacı duyduklarında bu beceriyi etkin bir şekilde kullanabilirler.

4.3. Zihinsel (İmgeleme) Antrenman

Zihinsel antrenman, fiziksel hareket gerçekleştirilmeden önce performansın zihinde canlandırması yoluyla yapılan bir çalışmadır (Konter, 1998). Bu teknik; görsel, motor, işitsel ve kokusal olmak üzere dört temel imgeleme türüne ayrılmaktadır. Sevinç (2022) bu dört temel imgeleme türünü aşağıdaki gibi açıklamıştır;

- **Görsel İmgeleme:** Sporcunun kendisini başarılı bir performans sergilerken hayal etmesi.
- **İşitsel İmgeleme:** Sporcunun performans sırasında duyacağı sesleri zihninde canlandırması.
- **Motor İmgeleme:** Kas hareketlerinin zihinsel olarak tekrar edilmesi.
- **Kokusal İmgeleme:** Yarışma ortamına özgü koku ve ortam algılarının zihinde canlandırılması.

4.4. Düzenli Nefes Egzersizi

Kaygı farklı ortam ve durumlarda ortaya çıkabilen ve birçok faktörden etkilenen bir durumdur (Uluç ve Duman, 2020; Uluç, 2022c). Bu bağlamda kaygının azaltılabilmesi için kullanılan nefes egzersizleri, bireylerin ruhsal ve bedensel bütünlüğünü destekleyen etkili bir gevşeme yöntemidir. Stres ve kaygı durumlarında solunum düzeni bozulur; bu da fizyolojik işleyiş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Diyafram temelli solunum, göğüs solunumuna göre daha verimli oksijen alışverişi sağlayarak gevşeme sürecini kolaylaştırır (Aktop, 2008). Sporcularda düzenli nefes egzersizlerinin kullanımı, özellikle müsabaka öncesi stresin azaltılmasında ve odaklanmanın artırılmasında etkili olabilir.

4.5. Derinleşen Gevşeme Antrenmanı

Bu teknik, kas gruplarının belirli bir sıraya göre kasılması ve ardından gevşetilmesi esasına dayanır. Bu yöntemde bireyin dikkati kas gerilimi ve gevşemesi üzerine yoğunlaştırılarak, bedensel ve zihinsel gevşemenin sağlanması hedeflenir. Başlangıçta 16 farklı kas grubunu içeren uygulamalar, ilerleyen süreçlerde dört temel kas grubuna indirgenerek basitleştirilebilir. Bu teknik, sporcuların özellikle yüksek stres düzeyine sahip oldukları anlarda gevşeme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur (Sevinç, 2022).

4.6. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Biyolojik geri bildirim, doğrudan bir rahatlama tekniği olmaktan ziyade, bireyin rahatlamaı öğrenmesini sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemde kullanılan elektronik cihazlar, bireyin beyin dalgaları ve kas gerginliği gibi fizyolojik süreçlerine ilişkin verileri ölçerek görsel olarak geri bildirim sunar. Birey, bu geri bildirimler aracılığıyla rahatlama durumunu tanımlamayı ve bu durumu bilinçli bir şekilde deneyimleyerek uygulamayı öğrenir (Sevinç, 2022). Sporcular, bu veriler aracılığıyla hangi durumlarda gevşediklerini ya da strese girdiklerini öğrenerek, kendi rahatlama süreçlerini bilinçli bir biçimde yönetebilir hale gelebilirler. Biofeedback temelli uygulamaların,

spor performansında dikkat, odaklanma ve gevşeme becerilerinin gelişimine katkı sağladığı bilimsel çalışmalarda desteklenmektedir.

4.7. Meditasyon ve Yoga

Artmış uyarılma durumlarının olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla kullanılan gevşeme tekniklerinden biri de “transandantal meditasyon”dur. Kökeni Hindistan’a dayanan bu teknikte, uygulama öncesinde bireye verilen ve “mantra” olarak adlandırılan bir sözcük ya da cümle, sessiz ya da sesli biçimde sürekli olarak tekrarlanır. Bu teknikte belirli bir süre boyunca aktif olmama durumu, merkezi sinir sistemi üzerinde olumlu etkiler yaratmakta; iskelet ve kas sisteminde pozitif yönde değişimlere neden olmakta ve genel anlamda fiziksel fayda sağladığı bilimsel olarak onaylanmaktadır (Ergen, 1983).

Yoga, bireyin bedenine yönelik farkındalığını artırarak fiziksel kontrolünü geliştirmeyi amaçlayan bütüncül bir uygulamadır. Çeşitli vücut pozisyonları eşliğinde gerçekleştirilen nefes egzersizlerini içermektedir. Bu teknik, meditasyona benzer şekilde zihinsel odaklanmayı artırma potansiyeline sahiptir. Bu yönüyle yoga, sporda konsantrasyonu ve performansı destekleyici bir araç olarak değerlendirilebilir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sporcularda yoga uygulamaları; esneklik, denge ve postür gelişimi gibi fiziksel faydaların yanı sıra stresle başa çıkma, dikkat artırımı ve zihinsel gevşeme gibi psikolojik yararlar da sağlayabilmektedir.

5. Sporda Temel Psikolojik Beceriler Üzerine Yapılan Araştırmalar

Güncel araştırmalar, fiziksel ve teknik-taktik antrenmanlarının yanı sıra psikolojik becerilerinin de sportif performans üzerinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Psikolojik beceri antrenmanları (PST) kapsamında uygulanan hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve içsel konuşma gibi teknikler, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmakta, motivasyonlarını artırmakta ve özgüven gelişimlerini desteklemektedir. Çeşitli branşlarda yapılan çalışmalar, bu tekniklerin performans üzerindeki olumlu etkilerini somut verilerle ortaya koymuştur. Futbol, tenis, binicilik, dalış ve golf gibi alanlarda yürütülen psikolojik beceri programları, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı gelişmeler sağlamıştır. Örneğin, bu tür programlara katılan sporcuların konsantrasyon, motivasyon, stresle başa çıkma ve odaklanma becerilerinde belirgin artışlar gözlemlenmiştir. Thelwell ve diğerleri, (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, 19–23 yaş arası beş futbolcuya yönelik bir psikolojik beceri programı uygulanmış; rahatlama, imgeleme ve içsel konuşma antrenmanları sonrasında oyuncuların maç içi performans bileşenlerinde (örneğin topa ilk dokunuş kontrol oranı,

pas tamamlama oranı, ikili mücadele sonrası top kazanma oranı) anlamlı artışlar gözlenmiştir. Wolfram ve Micklewright (2011) biniciler üzerinde yürüttükleri 6 haftalık bir çalışmada, hedef belirleme, gevşeme, içsel konuşma, konsantrasyon ve imgeleme tekniklerinden oluşan bir programın ardından sürat yarışmalarındaki puanların anlamlı şekilde yükseldiğini bildirmişlerdir.

Öte yandan, futbolda soğuk suya dalış gibi uç durumlara yönelik çalışmalar da PST yaklaşımlarının yararlılığını desteklemektedir. Barwood ve diğerleri (2006), soğuk suya dalış performansı üzerine yaptıkları deneyde, hedef belirleme, uyarılmışlığı düzenleme, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini içeren bir program uygulamışlardır. Psikolojik antrenmana katılan dalıcı grubunda, kontrol grubuna kıyasla dalışta tutulabilen maksimum nefes süresinde ortalama %80 oranında kayda değer bir artış saptanmıştır. Bu sonuç, psikolojik beceri eğitiminin anksiyeteyi azaltarak ve odaklanmayı artırarak ekstrem koşullardaki performansı ciddi biçimde geliştirebileceğini göstermektedir.

Mamassis ve Doganis (2004) tarafından genç tenisçilerle yapılan bir incelemede, hedef belirleme, olumlu içsel konuşma, konsantrasyon ve rutin geliştirme tekniklerinin uygulanması sonucunda sporcularda hem somatik/kognitif kaygı düzeylerinde düşüş hem de özgüven ve genel tenis performansında artış tespit edilmiştir. Beauchamp ve diğerleri tarafından (1996) yapılan çalışmada acemi golfçülerle yaptıkları bilişsel-davranışçı temelli bir programda, gevşeme, stres yönetimi, pozitif içsel konuşma, düzenleme, imgeleme ve kendi kendini izleme teknikleri kullanılmış; 14 haftalık uygulama sonunda golf performansı ve içsel motivasyonda belirgin artışlar olduğu gözlemlenmiştir.

Sheard ve Golby (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, 36 millî yüzücü üzerinde yedi hafta boyunca haftada 45 dakikalık PST oturumları yürütülmüştür. Program, temel olarak hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, konsantrasyon ve “düşünce durdurma” tekniklerinden oluşmuştur. Uygulama sonunda sporcuların üç farklı stil yarışmada anlamlı performans iyileşmeleri sergiledikleri rapor edilmiştir. Ayrıca deneklerin odaklanma, motivasyon, bağlılık ve mücadelecilik gibi psikolojik sağlamlık özelliklerinde, benlik saygısı ve özgüvenlerinde ve iyimserlik ile olumlu düşünme düzeylerinde belirgin artışlar görülmüştür. Uluç ve Akçakoyun (2021)’a göre, Sporcuların yüksek performans sergileme çabası, zorluklar karşısında en iyi düzeyde mücadele etmesi, spora yönelik coşku, ilham, gurur ve anlam yüklemesi; bireyin spora olan bağlılığını göstermektedir.

Thomas ve Fogarty (1997), golfçülerle yaptıkları imgeleme ve içsel konuşma temelli kısa süreli eğitim sonrasında sporcuların negatif duygu ve

düşüncelerini yönetme becerilerinin güçlendiğini; müsabaka öncesi zihinsel hazırlık stratejilerinde anlamlı gelişmeler elde edildiğini bildirmiştir.

Mamassis ve Doganis'in (2004) tarafından yapılan başka bir çalışmada, psikolojik beceri programına katılan tenisçilerin seanslar sonunda hem bilişsel anksiyetelerinde azalma hem de özgüvenlerinde anlamlı artış yaşadığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla, hedef belirleme, içsel konuşma, imgeleme ve gevşeme gibi teknikler yalnızca performans geliştirmeye değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik dayanıklılık ve motivasyon gibi temel özelliklerini artırmaya yönelik müdahalelerde de sıkça kullanılmaktadır.

SONUÇ

Temel psikolojik beceriler, sporcuların içsel kaynaklarını etkin kullanmalarını sağlayan ve rekabet ortamında ortaya çıkabilecek olumsuz duygularla baş etmelerini kolaylaştıran zihinsel stratejilerdir. Hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma ve gevşeme teknikleri, bu alanda en çok kullanılan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu teknikler aracılığıyla sporcular, performans öncesinde kendilerini zihinsel olarak hazırlayabilmektedirler.

Özellikle müsabaka gibi baskı yaratan durumlarda psikolojik becerilerin kullanımı sporcunun kendine güvenini artırmakta ve hata yapma korkusunu azaltarak performansın istikrarını sağlamaktadır. Sporcunun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel açıdan da hazırlanması gerektiği fikri, günümüzde tüm branşlarda kabul gören temel bir yaklaşım haline gelmiştir. Psikolojik beceriler sayesinde geliştirilen zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu anlarla baş edebilmesini, duygularını yönetebilmesini ve her türlü şartta odaklanma becerilerini sürdürebilmesini sağlamaktadır.

Temel psikolojik becerilerin planlı ve bireyselleştirilmiş bir şekilde geliştirilmesi, modern spor anlayışının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Hedef belirleme, gevşeme, imgeleme ve içsel konuşma gibi tekniklerin spora özgü koşullara uygun biçimde entegre edilmesi; hem performansın sürdürülebilirliğini sağlamak hem de sporcuların zihinsel esnekliğini arttırmaktadır.

Kaynakça

- Afacan, E., Yazıcılar Özçelik, İ., Cobanoğlu, G. ve Hasırcı, S. (2020). Psikolojik beceri (mental) antrenmanında etik değerler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 155-176.
- Aksoy, S. Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. Özdayı, N. (2024). *Sporda Bilişsel Esneklik Kavramının Değerlendirilmesi*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. ve Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Barwood, M. J., Dalzell, J., Datta, A. K., Thelwell, R. C. ve Tipton, M. J. (2006). Breath-hold performance during cold water immersion: Effects of psychological skills training. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 77(11), 1136-1142.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F. ve Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
- Brewer, C. (2009). *The stereotypic portrayal of women in slasher films: Then versus now*, Master Thesis, Louisiana State University, ABD.
- Cüceloğlu, D. (2009). *Başarıya götüren aile (sınav döneminde ana-babalık)* (6. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman (bir adım önde)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ergen, E. (1983). Egzersiz yapan çocukların akciğer volüm değişiklikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 18(3), 131-140.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş. ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Göktepe, M. ve Aksoy, S. (2023). *Spor Ahlakı ve Sporda Etik*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. . Gaziantep: Özgür Yayınları.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. baskı). İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.

- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Kültür Yayınları.
- Kartal, P. (2020). Bir hak olarak spor faaliyeti. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 537-570.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Koruç, Z. (1992). *Spor psikolojisine giriş* (TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın No:1). Ankara.
- Mamassis, G. ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Miçoğulları, B. O. (2013). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Samur, G. Ü. ve Samur, S. (2017). *Sporda stres yönetimi ve teknikleri*. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Sevinç, K. (2022). Sporcuların psikolojik beceri ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Sheard, M. ve Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Şengül Gültekin, G. ve Kaçay, Z. (2024). Dijital çağda spor taraftarlığı: Dijital dönüşümün etkileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 34-52.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A. ve Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.
- Uluç, E. A. (2022a). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Uluç, E. A. (2022b). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047.
- Uluç, E. A. (2022c). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 261-270.
- Uluç, E. A. ve Duman, S. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının covid-19 sürecinde kaygı durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 289-302.

- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, E. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (M. Şahin & Z. Koruç, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Wolframm, I. A. ve Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 6(5), 267-275.
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*.