

Sporda Psikolojik Becerilerin Önemi 8

Sinem Çetin Doğançır¹

Özet

Psikoloji, insan davranışları ile zihinsel süreçleri inceleyen bilimsel bir disiplindir. Bu alanın alt dallarından biri olan spor psikolojisi, sporcuların performanslarını etkileyebilecek psikolojik faktörleri ele almaktadır. Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini hedefleyen, belirli kurallar çerçevesinde yapılan düzenli hareketler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu çerçevede, sporcu kavramı, yalnızca fiziksel yeterliliği değil, aynı zamanda psikolojik hazırlığı da içerebilmektedir.

Sporcularda başarıya katkı sunduğu düşünülen bazı psikolojik değişkenler arasında zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve stresle baş etme becerileri yer almaktadır. Bu tür becerilerin, bireyin baskı altındaki performansını ve zorlayıcı koşullarda göstereceği uyumu etkileyebileceği ileri sürülmektedir. Psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcuların bireysel ve takım performanslarını desteklemeye yönelik; kaygı düzeyini dengeleme, özgüven oluşturma, dikkat yönetimi ve hedef belirleme gibi çeşitli alanlarda katkı sağlayabileceği öne sürülmektedir.

1. Giriş

Psikoloji, insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin sistematik ve bilimsel olarak incelenmesidir (Cüceloğlu, 2013). Sporcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik becerileri de performanslarını doğrudan etkilediği görülmektedir. Bununla birlikte spor psikolojisini anlayabilmek için spor, sporcu ve spor psikolojisi kavramlarını da açıklamak gerekmektedir.

Erkal (1982)’a göre spor; ‘*Ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziksel*

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi,
ORCID: 0009-0003-8768-6139, sinemcetindoganci@gmail.com

geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu” olarak tanımlanmaktadır. Ekmekçi (2022)’ye göre spor ile uğraşan sosyal, özgüvenli, girişken, atletik, pratik ve başarı odaklı bireyler sporcu olarak tanımlanmaktadır.

Günümüzde spor alanında psikolojik becerilerin önemi giderek artmaktadır. Bu beceriler, yalnızca bireysel performans sergileyen sporcular için değil, aynı zamanda takım sporcuları açısından da hayati bir değer taşımaktadır. Teknik bilgi ve fiziksel yetenekler bir sporcunun başarısını belirleyen temel unsurlar olsa da; zihinsel dayanıklılık, odaklanma, motivasyon ve stres yönetimi gibi psikolojik faktörler, başarı üzerinde doğrudan etkili olan önemli bileşenler arasında yer almaktadır. Sporcular, psikolojik ve zihinsel açıdan zorlayıcı koşullara hazırlıklı olmak zorundadırlar; zira zihinsel beceriler, performanslarını maksimum düzeye çıkarmalarında belirleyici rol oynayabilmektedir. Özellikle baskı altında kalabilme yeteneği, kritik anlarda doğru karar verebilme becerisini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, psikolojik becerilerin geliştirilmesi, hem takım sporcularının hem de bireysel sporcuların ortak hedeflerine ulaşmalarında önemli bir katkı sağlamaktadır.

Duman ve Bulut (2024)’a göre, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlama amacı, olimpiyat oyunlarının düzenlenmesindeki temel hedeflerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, sporda psikolojik becerilerin bireysel gelişimi destekleyici bir rol üstlenebileceği; motivasyonu artırmada ve sporcu başarısına katkı sağlamada etkili olabileceği ifade edilmektedir. Sporda motivasyon, davranışın eyleme geçmesini sağlayan, yön veren bir güç olarak açıklanmaktadır (Uluç, 2022).

Söz konusu beceriler arasında hedef belirleme, içsel motivasyonu destekleyen kendi kendine konuşmalar, düşünce kontrolü, gevşeme teknikleri ve stresle başa çıkma yöntemleri gibi unsurlar yer almaktadır (Erhan vd., 2015). Cox (2012), psikolojik becerileri; kaygı kontrolü, özgüven, zihinsel dayanıklılık, spor zekâsı, mücadeleci tutum, iş ahlakı, hedef belirleme becerisi, umut, iyimserlik ve olumlu mükemmeliyetçilik olarak tanımlamış; psikolojik beceri antrenmanlarının ise bu yetkinliklerin geliştirilmesine yönelik uygulamalar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcunun performansını artırmakla kalmayıp, performansı olumsuz etkileyen psikolojik faktörleri de azaltmada etkili olduğu ifade edilmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

2. Temel Psikolojik Beceriler ve Performansa Etkileri

Psikolojik beceriler, bireylerin zihinsel süreçlerini ve duygusal tepkilerini etkin bir şekilde yönetme yeteneklerini ifade eden bir kavramdır. Bu beceriler, zorlu, belirsiz ve stresli koşullarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta

olup, performans üzerinde doğrudan etkili olan zihinsel yetkinlikler olarak açıklanabilir. Özellikle spor, sanat, eğitim ve iş dünyası gibi yüksek performans gerektiren alanlarda, psikolojik beceriler bireylerin potansiyellerini en üst düzeyde gerçekleştirmelerinde kritik bir rol oynamaktadır.

2.1 Özgüven ve Kendine İnanma

Bireylerin sahip olduğu en değerli özelliklerden biri özgüvendir. Güven kavramı, yüzyıllar boyunca psikoloji ve diğer sosyal bilimler alanlarında kapsamlı biçimde incelenmiş önemli bir terim olmuştur (Baydemir, 2023). Sert (2022), özgüveni, bireylerin yaşamları boyunca edindikleri deneyimlerle gelişen bir yetkinlik olarak tanımlamaktadır. Bu kavram, kişinin kendi yeteneklerini ve sınırlarını anlama, kabul etme ve bilinçli farkındalıkla davranışlarını yönlendirme kapasitesini ifade etmektedir. Özgüveni düşük bireyler ise genellikle kendilerine ait sağlam bir kimlik geliştiremeyip, başkalarının etkisi altında kalmaya daha yatkındırlar (Zeyrek, 2019). Uluç (2023)'a göre, Kendine güveni olmayan sporcular algıladıkları yetersizlikten dolayı çevrelerine daha fazla odaklanma eğilimindedirler.

Özgüven, bir sporcunun kendi yeteneklerine duyduğu inanç olarak tanımlanmakta ve performans üzerinde doğrudan etkili bir faktör olarak kabul edilmektedir (Bandura, 1997). Psikolojik açıdan bakıldığında, bireyin özgüveninin oluşumunda çevresel faktörlerin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Gökna, 2010). Özgüveni düşük olan sporcular, antrenman ve müsabaka ortamlarında daha yüksek düzeyde kaygı yaşayabilmektedir. Bu nedenle, olumlu geri bildirim ve psikolojik destek süreçte kritik öneme sahiptir. Bulut ve Duman (2021)'a göre, kaygı, insan yaşamının bir parçası olduğu kadar, yaşamın olumsuz yönde etkilenmesine neden olan bir kavram olarak açıklanmaktadır.

Güven (2023) tarafından yapılan bir araştırmada; özgüveni yüksek sporcuların, özgüveni düşük olanlara kıyasla daha motive, üretken, çalışkan ve engelleri aşma ile hedeflere ulaşma konusunda daha fazla çaba gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, çeşitli spor dallarında gerçekleştirilen fiziksel hazırlık çalışmaları, taktik ve becerilerin gelişimini desteklemenin yanı sıra, sporcuların özgüven duygusunun gelişiminde de kritik bir rol oynayabilmektedir (Yıldırım, 2013).

2.2 Motivasyon ve Hedef Belirleme

Motivasyon, herhangi bir davranışı başlatan veya yönlendiren istek olarak tanımlanmaktadır (Tiryaki, 2000). Aynı zamanda sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara devam etmelerini sağlayan temel unsurlardan

biridir. İçsel motivasyon, dışsal bir ödül beklentisi olmaksızın, spor faaliyetinden zevk alma ve tatmin olma nedeniyle katılımın gerçekleşmesi şeklinde tanımlanırken; dışsal motivasyon ise, yapılan aktivitenin zevkten ziyade, katılım sonucunda elde edilecek ödül nedeniyle gerçekleştirilmesi olarak ifade edilmektedir (Ercan, 2013). Türkiye’de yapılan araştırmalar, sporcuların bireysel ve takım sporlarında farklı motivasyon kaynaklarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Tiryaki, 2000). Özellikle profesyonel sporcularda stratejik hedef belirlemenin, motivasyonun sürdürülebilirliği ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Motivasyonun kalıcı olması için sporcuların ulaşılabilir ve ölçülebilir hedefler koymaları gerekmektedir. Uluç ve Akçakoyun (2021)’a göre, hedef yönelimi, bireylerin başarı duygusu elde etmek amacıyla çeşitli hedeflere yönelmeleri olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda, hedef yönelimli sporcuların motivasyonunun sağlanmasında ilk adım, motivasyon çalışmalarının önceden belirlenmiş plan ve programlar doğrultusunda koordine edilmesi gerekmektedir.

2.3 Dikkat ve Konsantrasyon

Dikkat, Türk Dil Kurumu’na (2011) göre, “duygularla düşüncenin bir nesne ya da durum üzerinde toplanması, uyanıklık hali” olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, istemli ya da istemsiz olarak bir durumu daha aktif hale getirmek amacıyla zihinsel veya duygusal yoğunlaşmayı ifade eder (Tıp Terimleri Sözlüğü, 2005). Ancak, her birey dikkatini belirli bir konu veya nesneye uzun süre odaklayamayabilir; dikkat dağılabilir ve ilgi başka noktalara yönelebilir. Uzmanlar, dikkatin dağılmasının kaynağını içsel (kişisel faktörler) ve dışsal (çevresel faktörler) uyaranlar olarak sınıflandırmaktadır. Spor alanında içsel uyaranlar; sporcularda ortaya çıkan fiziksel problemler, duygu durumundaki değişiklikler ve sporcunun kendi kendine konuşması şeklinde sıralanırken, dışsal uyaranlar ise hava sirkülasyonu, saha veya salon koşulları, zemin durumu, tazahüratlar ve seyircilerin yüksek sesle konuşmaları gibi çevresel faktörler olarak tanımlanmaktadır (Ercan, 2013).

Dikkat, performansı etkileyen önemli bir unsur olarak spor psikolojisi kapsamında değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, sporcuların konsantrasyon ve dikkat becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Güven, 2014; Yönel, 2019). Bununla birlikte, sporda dikkatin yalnızca tek bir kişi, nesne veya alana odaklanması performansın olumsuz etkilenmesine yol açabilir. Bu nedenle, sporcuların dikkatlerini birden fazla kişi, nesne veya alana yönlendirebilme yeteneği geliştirmeleri önem arz etmektedir (Horn, 2008).

Dikkat dağıtıcı unsurların etkin şekilde kontrol edilmesi, sporcuların odaklanma sürelerinin uzamasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, özellikle

önemli müsabakalar öncesinde dikkat yönetimi eğitimlerinin alınması, sporcunun performansını artırmada oldukça önemli olduğu ifade edilebilir.

2.4 Stres ve Kaygı Yönetimi

Stres, zorlayıcı durumlar karşısında ortaya çıkan endişe veya zihinsel gerginlik hali olarak açıklanabilir. Sporcular açısından stres, performanslarını en üst düzeyde sürdürebilmeleri ve geliştirebilmeleri için önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Sporcular, fiziksel ve zihinsel yüklerin yanı sıra yaşamsal zorluklar, rekabet baskısı, yüksek performans beklentileri ve yoğun antrenman programları gibi çeşitli stres etkenleriyle karşılaşabilmektedirler. Stres yönetimi becerileri, sporcuların bu zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayarak performans kayıplarını önlemekte ve aynı zamanda sporcunun genel iyilik halinin korunmasına katkıda bulunmaktadır.

Sporcularda stresin fizyolojik belirtileri genellikle kalp atış hızında artış, kas gerginliği, terleme ve hızlı nefes alma gibi semptomlarla kendini göstermektedir. Bu tür tepkiler, uygun tekniklerle yönetilmediği takdirde performansı olumsuz etkileyebileceği gibi, sakatlanma riskini de artırabilmektedir (Weinberg ve Gould, 1999). Stres yönetiminde kullanılan en etkili yöntemlerden biri gevşeme teknikleridir. Derin nefes alma, kas gevşetme ve meditasyon gibi yöntemler, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini güçlendirmektedir (Cox, 2002).

Kaygı ise; Cüceloğlu'na (1991) göre, “organizmanın dışsal üzüntü, endişe veya korku gibi durumlar karşısında geliştirdiği fizyolojik ve psikolojik tepkilerin tümü” olarak tanımlanmakta, ayrıca Büyüköztürk (1997) tarafından “tehdit karşısında kişinin korkması ve gerilmesi” şeklinde ifade edilmektedir. Kaygı, duygusal bir durum olup; gerginlik ve endişe gibi duyguları içermekte ve bireyin geleceğe yönelik hissettiği korku ve endişe nedeniyle strese karşı verdiği doğal tepkiler olarak değerlendirilmektedir (Toy, 2021).

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin performans üzerindeki etkilerini incelemiş ve uygun psikolojik eğitimlerin stres yönetimini önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymuştur (Doğan ve diğerleri, 2018).

2.5 Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, olumsuz durumlarda, çatışma ve başarısızlık hallerinde bireyin kendini toparlayabilme gücü ve pozitif psikolojik kapasite olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002). Spor psikolojisi literatüründe, zihinsel dayanıklılık, sportif performansı en üst seviyeye çıkarabilmek için

hem antrenörler hem de sporcular tarafından kabul gören önemli psikolojik faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Erdoğan, 2016).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, düşük olanlara kıyasla olayları kontrol altına alma, olumsuzluklar karşısında soğukkanlılığını koruyarak bu durumdan fayda sağlayabilme ve motivasyon gibi alanlarda daha başarılı olabilmektedirler (Yıldız, 2017). Bu bağlamda gerçekleştirilen bir çalışmada, zihinsel dayanıklılığın elit sporcuların sahip olması gereken temel bir özellik olduğu ortaya konmuştur (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcular, müsabaka ve antrenman koşullarından bağımsız olarak hedefledikleri performans düzeyine ulaşmak için çaba gösteren bireylerdir (Gucciardi ve diğerleri, 2015). Geçmişte zihinsel dayanıklılık, kişilik özelliklerinin değişken bir boyutu olarak değerlendirilirken; günümüzde, sporcunun performansını artırmak amacıyla antrenman öncesi, antrenman sırası ve sonrası süreçlerde etkili olan dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir (Özkara, 2018).

Zihinsel dayanıklılık, ilk etapta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyum sağlamayı destekleyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir (Jacelon, 1997). Bazı araştırmalar, genetik faktörlerin etkisiyle bazı bireylerin doğuştan daha dayanıklı olduğunu öne sürerken (Block ve Block, 2014), diğer çalışmalar zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kişisel özellik olduğunu ortaya koymaktadır (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, karşılaşılan gerçeklikler ışığında fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren bir olgu olarak değerlendirilebilir (Masten ve diğerleri, 1990).

3. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Zihinsel antrenman terimi, tarihsel olarak ilk kez “otojenik terapi” kavramı ile ilişkilendirilmektedir. Bu teknik, 1920’li yılların başında Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz tarafından geliştirilmiş olup, başlangıçta daha çok sağlık alanında iyileştirme ve rehabilitasyon amaçlı kullanılmaktadır (Liotta, 1969; Crosa, 1969; Croufer, 1970; Luthe ve Schultz, 1973; Keable, 1985).

Spor bağlamında zihinsel antrenman kavramı ise, sporcuların performanslarını artırmak amacıyla uygulanan çeşitli teknikleri kapsamaktadır. Bu teknikler arasında nefes egzersizleri, zihinsel canlandırma (imgeleme), meditasyon, doğru oturuş ve postürün sağlanması, vücut ısısının düzenlenmesi, kalp ve zihin uyumunun (coherence) artırılması yer almaktadır. Tüm bu zihinsel ve fizyolojik yöntemler, sporcuların odaklanma ve konsantrasyon becerilerini geliştirmeye, stres ve kaygı düzeylerini kontrol

altında tutmaya yönelik uygulamaları içermektedir (Ekmekçi, 2017; Beşler, 2020).

3.1 Zihinsel Antrenman Türleri

➤ İmgeleme (Zihinde Canlandırma) ve Çeşitleri

- Görsel İmgeleme
- Kinestetik İmgeleme
- Dışsal İmgeleme
- İçsel İmgeleme

➤ Odaklanma ve Konsantrasyon

➤ Meditasyon

3.2 İmgeleme

İmgeleme, zihinde hareketin veya durumun hayal edilerek canlandırılması şeklinde tanımlanabilir. Konter (1998), imgelemeyi, yapılacak olan hareketin herhangi bir fiziksel uygulama gerçekleştirilmeden yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması olarak ifade etmektedir. Singer (1990) ise zihinsel antrenmanı, fiziksel aktivitenin olmadığı, ancak öğrenmenin devam ettiği pasif bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Görsel İmgeleme

Görsel İmgeleme, bir durumu, olayı veya hareketi gözlemleyerek zihinde canlandırma süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreçte sporcu, gerçekleştireceği hareketi zihninde tekrarlayarak, kaslarını kullanarak uygulamaya hazır hale gelmektedir. Ekmekçi'ye (2017) göre, görsel imgeleme spor performansını destekleyen etkili bir zihinsel antrenman tekniğidir. Örneğin, bir basketbolcu serbest atış yapmadan önce gözlerini kapatır ve topu elinde hisseder. Ardından potaya odaklanır, dizlerini hafifçe bükerek nefes alır ve topun kusursuz bir yay çizerek potadan geçişini ayrıntılarıyla zihninde canlandırır. Bu görsel canlandırmayı birkaç kez tekrarlar ve ardından fiziksel olarak atışını gerçekleştirir. Bu tür zihinsel hazırlık süreçleri, benzer durumlarla karşılaşıldığında sporcunun zihinsel olarak hazır olmasını sağlamaktadır.

Kinestetik İmgeleme

Kinestetik duyum, vücut pozisyonu ve hareketlerine ilişkin algının, kaslarda, tendonlarda ve eklemlerde bulunan sinir uçlarından kaynaklanan duyuşal uyarımlar yoluyla ortaya çıkmasıdır (Gould ve Domarjin, 1996). Akkarpart (2014) kinestetik bilgiyi, “duyuşal bilginin hareketle

birlikte vücutta hissedilen ve reseptörler tarafından iletilen bilgi” olarak tanımlamaktadır.

Kinestetik imgeleme ise dokunsal algılamaya dayanan bir zihinsel süreç olup, bireyin ilgili nesneyi veya hareketi gerçekmiş gibi hissetmesi, dokunması ve bu sinyalleri algılaması şeklinde gerçekleşmektedir. Örneğin, tenis sporcusunun atış öncesinde elindeki topu hissetmesi ve algılaması, kinestetik imgelemenin spor bağlamındaki somut bir örneği olarak değerlendirilebilir. Bu algısal farkındalık, hareket kontrolü ve koordinasyon açısından sporcunun performans kalitesinin artırılmasında kritik bir işlev görmektedir.

Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, bireyin kendi davranışlarını üçüncü şahıs bakış açısıyla gözlemlemesi olarak tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle, kişi hareketlerini sanki dışarıdan bir gözlemciymiş gibi zihninde canlandırmaktadır. Günümüzde, birçok takım ve sporcu tarafından yaygın şekilde benimsenen bu teknik, sporcuların kendilerine odaklanmalarını sağlamak ve dışsal imgeleme stratejilerini bireysel olarak uygulayabilmelerine olanak tanımak bakımından önemli bir yer tutmaktadır. Bu yaklaşım, sportif performansın artırılmasında temel bir unsur olarak kabul edilmektedir (Ekmekçi, 2016).

İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme sürecinde ise birey, adeta kendi bedeninin içinde yer almakta ve dışsal bir gözlemci olmaktan ziyade, deneyimin tam merkezinde bulunarak hareketlerini zihinsel olarak deneyimlemektedir. Kişi, herhangi bir beceriyi gerçekleştirirken doğrudan kendi perspektifinden olayları algılamakta ve bu şekilde içsel odaklanmayı sağlamaktadır (Kale, 2013).

3.3 Odaklanma ve Konsantrasyon

Odaklanma, bireyin içsel ve dışsal uyaranların etkisi altında kalan durumlar üzerinde kontrolü sağlayarak dikkatini sürdürebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Burton ve Raedeke, 2008). Dikkat, Uluç ve Akçakoyun (2022)’a göre, sosyal ve fiziksel çevreden gelen bilgiyi toplama sürecini de başlatmaktadır. Sporcunun odaklanma düzeyinin yüksek olması, antrenman öncesi ve esnasında gerçekleştirilen performans kalitesinde artışa yol açabilir. Bu durum, sporcunun müsabaka sürecinde üst düzey verim elde etmesini desteklemektedir. Ancak, odaklanma düzeyindeki azalma, zihinsel antrenmanın etkinliğini azaltabilir. Genel anlamda, zihinsel antrenman ve odaklanma arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu ifade edilebilir.

3.4 Meditasyon

Sporda zihinsel antrenman, meditasyon uygulamaları, çeşitli nefes tekniklerinin kullanımı, zihinsel canlandırmalar ile zihinsel ve fizyolojik yöntemlerin bütüncül bir şekilde uygulanmasını içermektedir. Bu yöntemler, sporcuların konsantrasyon ve odaklanma becerilerini geliştirmek, stres ve kaygı düzeylerini kontrol altına almak amacıyla tercih edilmektedir (Ekmekçi, 2017; Beşler, 2020). Özellikle müsabaka öncesi dönemde, meditasyon teknikleri sporcuların kaygı ve stres düzeylerini düzenlemek için yaygın şekilde kullanılmaktadır. Ayrıca, müsabaka sonrası toparlanma sürecini hızlandırmak amacıyla da bu tekniklere başvurulmaktadır. Müsabaka öncesinde sporculara müzik dinletilmesi ve nefes egzersizlerinin uygulanması, aşırı stres ve kaygının azaltılmasında etkili olmaktadır (Beşler, 2021).

4. Sonuç

Sporda başarı, motivasyon ve güdülemenin artırılması, performansın sürekliliği ve kalitesi açısından büyük önem taşımaktadır. Günümüzde sporcuların fiziksel ve zihinsel performans düzeyleri belirli standartlara ulaşmış olup, sporda başarıya ve olumlu sonuçlara ulaşmada psikolojik performansın etkisi giderek daha fazla ön plana çıkmaktadır (Bali, 2015). Psikolojik beceriler, bir sporcu veya takımın performansını doğrudan etkileyen belirleyici unsurlar arasında yer almakta; fiziksel yeteneklerin yanı sıra psikolojik dayanıklılık, odaklanma, motivasyon ve stres yönetimi gibi faktörler, sporcuların yüksek düzeyde performans sergilemesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Ayrıca, psikolojik beceriler uzun vadede performansın sürdürülebilirliğini sağlamak ve gelişimi desteklemek açısından da vazgeçilmez bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel antrenman teknikleri konusunda eğitim almaları ve antrenörler ile spor psikologlarının rehberliğinde bu becerilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Özellikle takım sporlarında psikolojik becerilerin geliştirilmesi, takım içi uyum ve dayanışmayı artırarak genel başarıyı olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Spor psikolojisi, yalnızca bireysel performansları artırmaya değil, aynı zamanda takım dinamiklerini güçlendirmeye yönelik stratejiler sunmakta ve bu bağlamda zihinsel antrenman teknikleri, bireylerin performansını artırmanın yanı sıra stresle başa çıkma, motivasyonu sürdürülebilir ve duygusal dengeyi sağlama gibi çok yönlü kazanımlar elde etmelerine olanak tanımaktadır. Görselleştirme, kendi kendine konuşma, gevşeme teknikleri, nefes kontrolü ve farkındalık uygulamaları, bilimsel araştırmalarla etkinliği desteklenen ve sistematik olarak uygulanabilen yöntemler arasında yer

almaktadır. Bu tekniklerin düzenli ve disiplinli biçimde uygulanması, hem bireysel gelişim hem de profesyonel başarılar açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Sonuç olarak, zihinsel antrenman teknikleri yalnızca spor ve iş yaşamındaki performansı artırmakla kalmayıp, bireylerin genel yaşam kalitesini de yükseltebilen güçlü araçlardır. Bu becerilerin bireysel farkındalıkla geliştirilmesi, psikolojik dayanıklılık ve sürdürülebilir başarı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Kaynakça

- Akkarpat, I. (2014). *Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Baydemir, U. (2023). *Futbol Hakemlerinin Karar Verme ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Beşler, H. K. (2020). *Dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi), Anadolu Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Beşler, H. K. (2021). Sporda zihinsel antrenman. *Efe Akademi, İstanbul*. S, 51-68.
- Block, J. H. ve Block, J. (2014). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In *Development of cognition, affect, and social relations* (pp. 39-101). Psychology Press.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri Çalışanlarının İş Motivasyonları ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 115195.
- Burton, D. ve Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Büyükköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.
- Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications. (No Title).
- Cox, R. H. (2012). Psychological skills training. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill, 297-8.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramı*. Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve Davranışı* (7. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M. ve Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22): 403-411.
- Duman, S. ve Bulut, Ç. (2024). *Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunlarında Yer Alan Yenilikçi Spor Branşlarından Bazılarının Değerlendirilmesi*. Uluç, E.A Uluç, S. ve Çetin, B. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VII İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman* (1. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmekçi, R. (2022). *Sporda zihinsel antrenman*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57-64.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş. ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Erkal M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi
- Gould, D. ve Domarjin, N. (1996). Imagery training for peak performance. *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Gökner, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J. ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*,
- Güven, E. (2023). *Kano Sporcularında Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüven ve Başarı Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Güven, Ş. (2014). *Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Elit Atletlerde Dikkat ve Performans Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Kale, K. E. (2013). İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi Yayımlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Konter E. 1998. *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Liotta, A. (1969). Autogenic training, JH Schultz method, as treatment of gastrointestinal disorders in children. *Therapeutische Umschau. Revue Therapeutique*.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*.

- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*.
- Ögel, K. (2015). *Mindfulness: Bilinçli farkındalık*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özkara, A. B. (2018). Physical education in EU schools and Turkey: A comparative study. *Comparative Professional Pedagogy*.
- Sert, T. (2022). *Sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Singer, R. N. (1990). *Motor learning and human performance* (3rd ed.). Macmillan.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap Yayınevi.
- Toy, A. B. (2021). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Türk Dil Kurumu. (2022). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Uluç, E. A. (2022). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2022). Elit düzeydeki bocce ve dart sporcularının odaklanmış dikkat becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 55-72.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım

Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, İstanbul.

Yönel, M. (2019). *Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.

Zeyrek, A. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili, Doğubayazıt ilçesi örneği)*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum.