

Sporda Atletik Zihinsel Enerji ile Karar Verme Arasındaki Etkileşim

Serkan Aksoy¹

Özet

Spor performansı, fiziksel yeteneklerin yanı sıra zihinsel süreçlerin etkin yönetimi ile belirlenmektedir. Atletik zihinsel enerji, sporcuların bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel kaynaklarını kullanarak odaklanma ve dikkat becerilerini sürdürme kapasitesini ifade etmektedir. Karar verme süreci, mevcut seçenekler arasından en uygun olanın seçilmesi ve uygulanması ile ilgilidir ve oyun içi stratejik hareketlerde kritik bir rol oynamaktadır.

Yüksek zihinsel enerjiye sahip sporcular, çevresel ipuçlarını doğru yorumlamak ve hızlı, doğru kararlar almaktadırlar. Enerji eksikliği ise dikkatin dağılmasına ve hatalı karar almaya yol açmaktadır. Bu kapsamda, atletik zihinsel enerji ve karar verme becerilerinin sistematik olarak desteklenmesi, sporcuların performansını artırmak ve sürdürülebilir kılmak açısından temel bir gereklilik olduğu ifade edilebilir.

Spor

Latince deportere ve disportere kelimelerinden türeyen ve ilerleyen zamanlarda disport kelimesine dönüşen spor kavramı, Türkçe’de dağıtmak ve birbirinden ayırtmak gibi anlamlara gelmektedir (Akkaya, 2023). Spor, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmekte ve bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Ünver, 2022a). Ayrıca spor, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bütüncül gelişimini destekleyen dinamik bir toplumsal olgu olarak değerlendirilmektedir (Kilci ve Göktaş, 2018). Bu bağlamda yürütülen bilimsel araştırmalar, sporun bireysel gelişime sağladığı katkılar nedeniyle sporcular, antrenörler ve spor kulüpleri tarafından yoğun ilgi görmektedir (Ünver, 2022a; Ünver, 2022b). İnsanlık tarihi kadar geçmişe dayanan bir

1 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvıcık Meslek Yüksekokulu, serkanaksoy@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-1160-3539

kavram olan spor, dil, din veya ırk farkı gözetmeksizin tüm bireyleri bir araya getiren birleştirici bir güç olarak işlev görmektedir (Kilci, 2019; Akkaya, 2022a). Devletler, sahip oldukları kültürel mirası, tarihsel geçmişlerini, ulusal değerlerini ve ekonomik başarılarını tanıtmak amacıyla sporu önemli bir ifade ve tanıtım aracı olarak kullanmaktadır (Akkaya, 2024a). Spor, dünya genelinde milyonlarca insanın ilgisini çeken, kültürler arası etkileşimi güçlendiren ve evrensel bir çekim gücüne sahip dinamik bir olgu olarak kabul edilmektedir (Akkaya, 2024b). Dünyadaki ülkeler de artık spor ve sportif organizasyonların birçok alanda gelişim ve dönüşümün temel unsurlarından biri olduğunu fark etmişlerdir (Bozdemir vd., 2021). Dolayısı ile sporun yaygınlaştırılması ve uluslararası düzeyde başarı elde edilmesi, sistematik ve düzenli bir teşkilatlanma yapısının oluşturulmasını gerektirmektedir (Akkaya, 2022b). Bu kapsamda, spor bireylerin yaşam kalitesini artıran ve fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan fayda sağlayan bir etkinlik biçimi olarak tanımlanmaktadır (Akkaya, 2022c).

Psikolojik performans uzmanları, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirleyebilmek için kişilik analizlerini detaylı bir şekilde incelemekte ve bu doğrultuda bireye özgü stratejiler geliştirmektedirler (Ünver, 2024). Bu kavram, bir başka araştırmacıya göre, sosyal bir olgu olarak görülmektedir (Akkaya, 2025). Sporun çok boyutlu yapısı, farklı bilim disiplinlerinin etkileşim içinde çalışabildiği bir uygulama alanı oluşturarak sürekli gelişen dinamik bir yapı kazanmaktadır (Karademir, 2023; Çetin, 2025a). Bu yapısı ile spor, bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan dengeli bir gelişim göstermelerine imkân tanıyan evrensel bir etkinlik olarak ön plana çıkmaktadır (Çetin, 2025b).

Zihinsel Enerji

Günlük yaşamda enerji kavramı, çoğunlukla bireylerin yorgunluk düzeylerini veya çevresel uyarıcıların bedensel etkilerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Zihinsel canlılık, bireyler arasındaki etkileşimleri ve bir toplumun sosyal durumunu değerlendirmede başvurulmuş bir kavramdır. Enerji kavramı, bilişsel ve duygusal durumları açıklamak amacıyla kullanılan soyut bir ölçüt olarak işlev görmektedir. Araştırmalar, zihinsel enerjinin spor performansını, bilişsel işlevleri, karar verme süreçlerini ve duygusal dengeyi etkileyen kritik bir faktör olduğunu göstermektedir (Cook ve Davis, 2006).

Zihinsel enerji kavramı akademik çalışmalarda henüz yeni bir yapı olarak ele alınmakta olup, çoğunlukla ruh hâli, bilişsel performans ve motivasyonla ilişkilendirilmektedir (Svedholm ve Lindeman, 2013). Fiziksel enerji nesnel olarak ölçülebilenken, zihinsel enerji bilişsel ve biyolojik süreçlerin

etkileşimine dayanan soyut bir yapı sergilemektedir (Lieberman, 2007). Bu bağlamda, sporcuların egzersiz ortamındaki davranışlarını açıklamada güdülenme, motivasyon ve başarı hedefleriyle birlikte tutku kavramı da önemli bir değişken olarak son yıllarda öne çıkmaktadır (Özdayı vd., 2021).

Lykken (2005), başarılı bireylerin ortak özelliğinin, karşılaşılan problemlerde zihinsel enerjiyi maksimum düzeyde kullanarak çözüm üretme yetisi olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, fiziksel enerji tüketimiyle sınırlı kalmayan zihinsel kaynakların etkin ve verimli yönetiminin performansı belirlediğini göstermektedir. Zihinsel enerji, spor performansını etkileyen temel bir unsur olarak işlev görür ve bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel bileşenler aracılığıyla hareket eder.

Performans sporlarında hareketlerin teknik doğrulukla uygulanması ve zihinsel olarak tekrar edilmesi, motor performansın kalitesini artırmaktadır. Zihinsel ve fiziksel antrenman süreçleri birbirinden bağımsız değerlendirilemez. Sporcular, enerji eksikliğini fark ettiklerinde fiziksel ve bilişsel performanstan uzaklaşabilir veya duyuşsal iyileşme stratejilerine yönelebilir (O'Connor, 2006). Bu durumlarda, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaya yönelik önleyici ve düzeltici müdahaleler uygulanmaktadır. Spor hekimleri ve performans uzmanları, sporcuların enerji yönetimini optimize ederek, performans sürdürülebilirliğini ve psikofizyolojik iyilik hâlini destekleyen uygulamalar yürütmektedir.

Sporda Atletik Zihinsel Enerji

Psikoloji, bireyin zihni ve zihnini yönettiği tutum ve davranışların bütününe inceleleyen bir disiplin olarak tanımlanmaktadır (Ünver, 2023). Spor faaliyetleri, yüksek düzeyde odaklanma ve dikkat gerektirmekte olup, sporcuların zihinsel süreçlerini etkin bir şekilde kullanmalarını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel enerjilerini verimli kullanabilmeleri ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilecek dikkat becerilerini geliştirmeleri performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir öneme sahiptir. Konsantrasyon ve dikkat süreçleri, bireyin algılarını ve duyuşsal tepkilerini filtreleyerek performans sırasında odaklanmayı artırmaktadır (Sindik ve diğerleri, 2015).

Atletik zihinsel enerji, bir sporcunun kendi enerji düzeyini algılama biçimi olarak tanımlanmakta ve bilişsel, duyuşsal ile motivasyonel bileşenleri kapsamaktadır. Duyuşsal boyut, dinçlik, yorgunluk hissinin azlığı ve sakinlik gibi unsurları içerirken, bilişsel boyut güven ve dikkat kontrolünü kapsar; motivasyonel bileşen ise sporcunun hedeflerine ulaşma isteğini

ve kararlılığını ifade etmektedir (Lu ve diğerleri, 2018). Bu bileşenler, sporcuların performansını artıran temel faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Zihinsel enerji yalnızca elit düzey sporcular için değil, tüm sporcuların performansının belirleyici unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Enerjinin etkin yönetimi, dikkat ve motivasyonun koordinasyonu ile birleştirildiğinde, sporcuların hem antrenman hem de müsabaka performanslarında sürdürülebilir başarı sağlama olasılığı artmaktadır (Lykken, 2005; Cook ve Davis, 2006).

Karar Verme

Karar verme, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı en temel bilişsel süreçlerden biridir. Bu süreç, mesleki yönelimden yaşam tarzı tercihlerine kadar uzanan geniş bir yelpazede, hem önemli hem de gündelik düzeydeki seçimleri kapsamaktadır (Acat ve Dereli, 2012). Bireyin bir hedefe ulaşmak için mevcut koşulları, imkânları ve olasılıkları değerlendirerek en uygun alternatifi seçmesi, karar vermeyi bir bilişsel davranış biçimi hâline getirmektedir (Kuzgun, 1992). Bu bağlamda karar verme, olasılıkların değerlendirildiği ve seçilen alternatifin eyleme dönüştürüldüğü karmaşık bir zihinsel süreçtir (Akpınar ve Akpınar, 2017).

Karar verme, bireyin çeşitli seçenekler arasında tercih yapmasını gerektiren bilişsel ve davranışsal süreçlerin bütünleştiği bir yapı olarak tanımlanabilir (Deniz, 2004). Çoğu durumda karar verme süreci kesinlikten ziyade belirsizlik koşulları altında gerçekleşir. Eğer tüm değişkenler net biçimde biliniyor olsaydı, karar verme sürecine ihtiyaç duyulmazdı. Bu nedenle bireyler, sınırlı bilgi ve zaman altında yargıya varmak için sıklıkla bilişsel kestirme yollar veya sezgisel stratejiler (heuristikler) kullanmaktadır (Aksu, 2016).

Karar verme, doğuştan gelen bir refleks değil, öğrenme yoluyla gelişen ve deneyimle olgunlaşan bir beceridir. Bu süreç; karar verilmesi gereken durumun fark edilmesi, problemin analiz edilerek alt bileşenlerine ayrılması, gerekli bilgi ve verilerin toplanması, seçeneklerin sistematik biçimde değerlendirilmesi, en uygun tercihin belirlenmesi ve seçilen kararın uygulanarak sonuçlarının gözden geçirilmesi gibi aşamalardan oluşur (Marco ve diğerleri, 2003). Bu yönüyle karar verme, sadece bilişsel bir süreç değil, aynı zamanda yargı, deneyim, dikkat, duygu ve motivasyon gibi psikolojik bileşenlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğu söylenebilir.

Spor alanında karar verme, bireyin bilişsel kapasitesiyle fiziksel performansının kesiştiği kritik bir süreç olarak görülmektedir. Sporcular, yüksek tempolu ve zaman baskısı altında gerçekleşen durumlarda, hem

çevresel ipuçlarını doğru algılamak hem de bu bilgiler ışığında hızlı ve doğru kararlar almak zorundadır. Bu nedenle, karar verme süreci sporcunun zihinsel enerjisi, dikkat düzeyi ve bilişsel esnekliğiyle doğrudan ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Karar Verme Süreci

arar verme, ardışık ve birbirini izleyen bilişsel aşamalardan oluşan karmaşık bir süreçtir. Sürecin başlangıcında birey, karar gerektiren durumun farkına varmakta ve kararın amaçlarını belirlemektedir. Ardından mevcut seçeneklerin tanımlanması, her bir seçeneğin potansiyel sonuçlarının öngörülmesi ve seçeneklerin amaçlarla uyumuna göre sınıflanması aşamaları izlenmektedir (Tatlıoğlu ve Deniz, 2011). Bu ön değerlendirme evresinde riskler, fırsatlar ve uzun vadeli etkiler dikkate alınmakta; bireyin değerleri, öncelikleri ve hedefleri karar tercihlerini şekillendirmektedir.

Seçeneklerin karşılaştırılması ve değerlendirilmesi safhasında, bireyler her alternatifin olası sonuçlarını tartmakta, maliyet–yarar analizleri yapmakta ve tercihleri göreceli önemlerine göre sıralamaktadır. Bu aşama sezgisel ve analitik yaklaşımların bir arada kullanıldığı bir dönem olup; eldeki bilgi miktarı, belirsizlik düzeyi ve zaman kısıtları değerlendirme biçimini etkilemektedir. Nihai tercih belirlendikten sonra karar uygulanmakta ve uygulamanın sonuçları izlenmektedir. Kararın uygulanmasından sonra gerçekleştirilen değerlendirme, öğrenme ve düzeltme mekanizmalarını tetiklemekte; bu geri bildirimler gelecekteki karar süreçlerinin kalitesini artırmaktadır.

Karar verme sürecinin etkinliği, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerin etkileşimiyle belirlenmektedir. Bilişsel bileşenler; algılama, bilgi işleme, bellek ve analiz yeteneklerini kapsarken, duyuşsal bileşenler karar sürecine duygu, motivasyon ve risk algısı aracılığıyla etki etmektedir. Davranışsal bileşenler ise uygulanabilirliği ve karara bağlı eylemleri içermektedir. Öğrenme yoluyla gelişen karar verme yetisi; problem tanımlama, seçenek üretme, veri toplama, alternatifleri değerlendirme, uygun tercihi uygulama ve sonuçlardan geri bildirim alma aşamalarını içermektedir (Marco ve diğerleri, 2003).

Kararlar genellikle kesinlikten uzak koşullar altında alındığından, bireyler sınırlı bilgi ve zaman nedeniyle kestirme zihinsel stratejiler (heuristikler) kullanmaktadır. Bu durum, hızlı karar gerektiren bağlamlarda yarar sağlarken, aynı zamanda önyargılara ve sistematik hatalara yol açabilmektedir. Dolayısıyla karar verme yetisinin geliştirilmesi yalnızca analitik yetkinlikleri artırmayı değil; aynı zamanda duyuşsal düzenleme, belirsizlik yönetimi ve geri bildirim mekanizmalarının etkin biçimde kurulmasını gerektirmektedir.

Karar Verme Stilleri

Günlük yaşamın birçok alanında bireyler, farklı düzeylerde önem taşıyan kararlar vermektedir. Eğitim, meslek ya da yaşam biçimi seçimi gibi uzun vadeli kararların yanı sıra, günlük rutinleri etkileyen küçük seçimler de bireyin karar verme sürecinin bir parçası olmaktadır. Bireyler genellikle kendileri için en uygun seçeneği belirlemeye yönelmektedir. Ancak benzer koşullar altında verilen kararların farklılaşması, karar verme biçimlerinin bireysel özelliklerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Karar verme stilleri, bireylerin bir seçim yapmaları gerektiğinde gösterdikleri düşünsel eğilimleri ve davranışsal tepkileri ifade etmektedir (Phillips ve diğerleri, 1984).

Bireyler zaman içinde kişilik özellikleri, bilişsel eğilimleri, geçmiş deneyimleri ve sosyal çevrelerinin etkisiyle karar alma konusunda kendilerine özgü bir yaklaşım geliştirmektedir. Bu yaklaşım, benzer durumlarla karşılaşıldığında bireyin benzer stratejileri izleme eğilimi göstermesine yol açmaktadır. Dolayısıyla, karar verme sürecinde kazanılan alışkanlıklar bireyin zihinsel işlem modelini oluşturmaktadır. Bu zihinsel yapı, karar verme stillerinin temelini meydana getirmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2012).

Karar verme stillerinin incelenmesi, bireylerin problem durumlarında nasıl düşündüklerini, hangi bilişsel yolları izlediklerini ve karar almalarını kolaylaştıran ya da güçleştiren faktörleri anlamak açısından önem taşımaktadır (Coscarelli ve diğerleri, 1995). Karar verme kavramına ilişkin literatürde tek ve evrensel bir tanım üzerinde uzlaşma sağlanamamaktadır. Araştırmacılar, kuramsal yaklaşımlarına ve inceleme yöntemlerine göre farklı tanımlar ve sınıflandırmalar geliştirmektedir (Tatum ve diğerleri, 2003). Bununla birlikte, Scott ve Bruce (1995) tarafından önerilen beş temel karar verme stili alanyazında yaygın olarak kabul görmektedir.

Rasyonel Karar Verme Stili: Bu stile sahip bireyler karar vermeden önce bilgi toplamakta, seçenekleri analiz etmekte ve her bir seçeneğin olası sonuçlarını değerlendirerek sistematik bir biçimde en uygun kararı belirlemektedir.

Sezgisel Karar Verme Stili: Bu tarzda karar alan bireyler duygularına ve sezgilerine güvenmekte, hızlı düşünme eğilimi göstermekte ve analitik süreçlerden ziyade içsel yönelimlerine göre hareket etmektedir.

Bağımlı Karar Verme Stili: Bu stilde bireyler karar sürecinde başkalarının görüşlerinden, rehberliğinden ve yönlendirmelerinden yararlanmaktadır. Kararların sorumluluğu çoğu zaman paylaşılmakta veya başkalarına bırakılmaktadır.

Kaçınan Karar Verme Stili: Bu stile sahip bireyler karar almaktan kaçınmakta veya karar sürecini ertelemektedir. Belirsizlikle başa çıkma becerileri sınırlı olduğu için karar verme süreci gecikmektedir.

Spontane Karar Verme Stili: Bu stilde bireyler içinde bulundukları koşullara göre hareket etmekte, planlama yerine anlık kararlar vermekte ve karar süreci hızlı biçimde gerçekleşmektedir.

Sporda Karar Verme

Karar verme süreci ve davranışı, birçok bilim dalı tarafından incelenmektedir. Sosyoloji, psikoloji, matematik, coğrafya, siyaset bilimi ve yönetim bilimleri gibi farklı disiplinler karar verme üzerine çeşitli araştırmalar yürütmektedir. Spor alanı ise karar verme davranışının gözlemlenmesi açısından uygun bir alan olarak görülmektedir. Çünkü spor, bireyin karar verme sürecine ilişkin bilişsel ve davranışsal özelliklerin doğal biçimde ortaya çıktığı bir laboratuvar olarak kabul edilmektedir (Bar-Eli ve Raab, 2006).

Sporda karar verme davranışı farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Genel olarak spor ortamında alınan kararların anlık olarak gelişmesi ve sporcunun oyun sırasında çok sayıda potansiyel seçeneğe sahip olması, karar verme sürecini karmaşık hale getirmektedir. Örneğin, bir sporcu müsabaka sırasında kararlarını, sorumluluğunu ve yaratıcılığını etkin biçimde kullanmak istiyorsa önceden plan yapmamakta, ani durumlar karşısında hızlı düşünme ve tepki gösterme gereksinimi duymaktadır (Johnson, 2006).

Karar verme sürecinin gerçekleşebilmesi için birçok bilişsel işlem devreye girmektedir. Bir problem ortaya çıktığında birey öncelikle durumun en önemli özelliklerini belirlemekte, belleğinde bulunan ilgili bilgileri geri çağırarak, ardından bu bilgileri organize ederek anlamlı bir yapı oluşturmaktadır. Bu süreçte elde edilen bilgiler yorumlanmakta, birleştirilmekte ve nihayetinde karar verme davranışı ortaya çıkmaktadır. Sporcunun müsabaka sırasında çevresel ipuçlarını doğru biçimde ayırt etmesi ve yanıltıcı bilgileri elimine etmesi büyük önem taşımaktadır. Bu noktada alınan kararın doğruluğu, sporcunun çevresel sinyalleri ne ölçüde doğru algıladığıyla ilişkilidir (Tenenbaum ve Eli, 1993).

Rasmussen (1993) sporda bilişsel karar verme beceriye dayalı, kurala dayalı ve bilgiye dayalı karar verme davranışlar olmak üzere üç ana grupta incelenmektedir.

- **Beceriye dayalı kararlar,** duyuşsal ve motor performans unsurlarını içermektedir. Bu tür kararlarda birey, bilinçli kontrol gerektirmeksizin uygun bir eylemi otomatik biçimde gerçekleştirebilmektedir.

Örneğin, bir sporcu topun geliş yönüne göre vücut pozisyonunu hızla ayarlayarak doğru vuruşu yapabilmektedir.

- **Kurala dayalı kararlar**, belirli durumlarda hangi davranışın sergileneceğini tanımlayan kurallara dayanmaktadır. Bu durumda birey, mevcut ipucu ile görev arasındaki ilişkiyi açık biçimde tanımlamakta ve davranışını buna göre yönlendirmektedir.
- **Bilgiye dayalı kararlar** ise daha soyut ve ayrıntılı bir değerlendirme sürecini gerektirmektedir. Bu tür kararlarda birey hedefe ulaşmak için belirli bilgileri işleyerek olası durumları daha kapsamlı biçimde analiz etmektedir.

Gigerenzer ve Selten (2001) sporda bilişsel karar verme sürecinin üç aşamadan oluştuğunu öne sürmektedir. Bu model, Simon (1956) tarafından geliştirilen “sınırlı rasyonellik” kavramına dayanmaktadır. İlk aşamada birey basit arama kurallarını benimsemekte, duruma ilişkin bilgi toplamakta ve problem çözümüne ihtiyaç olup olmadığını belirlemektedir. Örneğin, bir oyuncu topa sahipken pozisyon bilgilerini değerlendirerek en uygun pas seçeneğini belirlemek için basit karar kurallarını dikkate almaktadır. İkinci aşamada karar verilmesi gerektiği saptanmakta, olası alternatifler ve kriterler belirlenmektedir. Son aşamada ise basit karar kuralları kullanılarak eylem gerçekleştirilmektedir. Oyuncu, oyun öncesi belirlenen taktik plana uygun biçimde, mevcut duruma göre en uygun kararı uygulamaktadır.

Sporda Atletik Zihinsel Enerji ile Karar Verme Arasındaki Etkileşimin Ele Alınması

Spor performansı, yalnızca fiziksel yeterliliklerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir kavramdır. Atletik başarı, aynı zamanda sporcunun zihinsel süreçlerini etkin biçimde yönetme kapasitesi ile doğrudan ilişkilidir. Atletik zihinsel enerji, sporcuların bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel bileşenler aracılığıyla performanslarını yönlendirme ve optimize etme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Lu ve diğerleri, 2018). Bu kavram, sporcuların fiziksel yüklenmeler ve psikolojik baskılar karşısında performanslarını sürdürebilmeleri için gerekli olan zihinsel canlılığı ve dikkat seviyesini kapsamaktadır. Zihinsel enerji, sporcuların dikkatlerini odaklamalarını, problem çözme yeteneklerini geliştirmelerini ve karşılaştıkları zorluklara etkin yanıt vermelerini mümkün kılmaktadır (Sindik ve diğerleri, 2015).

Karar verme, bireyin mevcut seçenekler arasından amaçlarına en uygun olanını seçip uyguladığı bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır ve spor bağlamında kritik bir öneme sahiptir (Acat ve Dereli, 2012; Kuzgun, 1992). Spor esnasında karar verme süreci, çevresel ipuçlarının hızlı bir şekilde

değerlendirilmesi, olası sonuçların analizi ve deneyimle bağlantılı stratejik planların geliştirilmesini içermektedir (Bar-Eli ve Raab, 2006; Tenenbaum, 1993). Rasmussen (1993), sporda karar verme davranışını beceriye dayalı, kurala dayalı ve bilgiye dayalı olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır. Beceriye dayalı kararlar, sporcunun otomatik motor tepkilerini ve duyuşal-motor yeteneklerini içerirken, kurala dayalı kararlar mevcut kurallar ve görevler doğrultusunda bilinçli bir şekilde alınmaktadır. Bilgi temelli kararlar ise daha yüksek bilişsel analiz ve soyut değerlendirme gerektirmektedir. Bu sınıflandırma, sporcuların hem ani durumlara otomatik yanıt verme hem de stratejik planlama gerektiren durumlarda bilinçli karar alma süreçlerini açıklamaktadır.

Atletik zihinsel enerji ile karar verme arasında doğrudan bir etkileşim bulunmaktadır. Yüksek düzeyde zihinsel enerjiye sahip sporcular, müsabaka veya antrenman sırasında ortaya çıkan ani durumlara karşı dikkatlerini yoğunlaştırmakta, çevresel sinyalleri doğru yorumlamakta ve alternatif eylem planlarını hızlı bir şekilde analiz etmektedir (Lykken, 2005; Cook ve Davis, 2006). Bu durum, karar alma süreçlerinde doğruluğu artırmakta, hata oranını azaltmakta ve tepki sürelerini kısaltmaktadır. Öte yandan, zihinsel enerji yetersizliği veya tükenmişliği, sporcunun bilişsel işlevlerini kısıtlamakta, dikkatin dağılmasına, kararların gecikmesine veya hatalı alınmasına neden olmaktadır (O'Connor, 2006). Bu durum, sporcuların hem bireysel performansını hem de takım oyunundaki etkinliğini doğrudan etkilemektedir.

Spordazihinselenerjiyiarırtırmavekararvermesüreçlerini geliştirme çabaları, hem psikolojik hem de eğitimsel müdahaleleri içermektedir. Spor psikologları ve antrenörler, sporcuların bilişsel kaynaklarını etkin kullanmalarını sağlamak amacıyla zihinsel hazırlık programları uygulamaktadır. Bu programlar, dikkat ve odaklanma becerilerinin geliştirilmesi, stres ve kaygının yönetimi, problem çözme stratejilerinin öğretilmesi ve oyun simülasyonları ile karar verme yeteneklerinin güçlendirilmesini kapsamaktadır (Lu ve diğerleri, 2018; Sindik, ve diğerleri, 2015). Ayrıca, sporcunun kendi zihinsel enerji seviyelerini fark etmesi ve bunu etkin şekilde yönlendirmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından hayati önem taşımaktadır.

SONUÇ

Atletik zihinsel enerji ve karar verme yeteneği, spor performansının belirleyici psikolojik bileşenleri olarak değerlendirilmektedir. Bu iki faktör, sporcuların oyun sırasında stratejik seçimlerini yönlendirmekte ve fiziksel eylemlerinin etkinliğini optimize etmektedir. Zihinsel enerji seviyelerinin

yüksek olması, sporcunun bilişsel kaynaklarını etkin şekilde yönetmesini, çevresel ipuçlarını doğru algılamasını ve hızlı, doğru kararlar almasını mümkün kılmaktadır. Karar verme süreçlerinin etkinliği ise sporcunun performansının sürekliliği ve oyun içi adaptasyon yeteneği üzerinde doğrudan etki göstermektedir. Bu kapsamda, atletik zihinsel enerji ve karar verme becerilerinin sistematik olarak desteklenmesi, sporcuların performansını artırmak ve sürdürülebilir kılmak açısından temel bir gereklilik olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Acat, M. B. ve Dereli, E. (2012). Okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin karar verme stratejileri ve akademik başarılarının öğrenme motivasyonlarını yordama gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2661-2678.
- Akkaya, C. (2022a). Spor Ekonomisi. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (edt). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022b). Sporda İnsan Kaynakları. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022c). Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Uluç, E.A., Karademir, M.B. (edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akkaya, C. (2024a). *Sporun Kamu Diplomasisi Açısından İncelenmesi*. Uluç, E. A. ve Uluç, S. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler I İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akkaya, C. (2024b). *Diplomaside Yumuşak Güç Unsuru Olarak Etnosporun Kullanılması*. Uluç, E. A. Uluç, S. Atçeken, H.D. (edt.). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akkaya, C. (2025). *Sporda Liderlik, Liderlik Yaklaşımları ve Liderliğin Önemi*. Uluç, E. A. ve Uluç, S. & Karademir, M. B. ve Yönel, M. (edt.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları II İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akpınar, S. ve Akpınar, Ö. (2017). Yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin bazı değişkenler açısından problem çözme becerileri ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 180-194.
- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve öz güven düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Bar-Eli M. ve M. Raab. (2006). Judgment and decision making in sport and exercise. *Rediscovery and new visions*. 1. 13.
- Bozdemir, V. A., Kilci, A. K., & Özdayı, N. (2021). Bilim Şenlikleri Kapsamında Spor ve Teknoloji İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 7(2), 40-50. <https://doi.org/10.18826/usecabd.934579>

- Cook, D. B. ve Davis, J. M. (2006). Mental energy: defining the science. *Nutrition reviews*, 64(7 Pt 2), S1.
- Coscarella, W. C., Burk, J. ve Cotter, A. (1995). HRD and Decision-Making Styles. *Human Resource Development Quarterly*, 6(4).
- Çetin, B. (2025a). *Spor ve sağlık*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çetin, B. (2025b). *Engellilerde spor*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çolakkadıoğlu, O., Önder, YF. C. ve Avcı, R. (2011). Ergenlerde kontrol odağını yordamada karar verme ve problem çözmenin rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 317-330.
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, (15), 23-35.
- Gigerenzer, G. ve Selten, R. (eds). (2001). *Bounded Rationality: The Adaptive Toolbox*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making. *Sports Psychology of Sport and Exercise*. 7 (6). 631-652
- Karademir, M.B. (2023). Voleybolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Takım Direncine Etkisi: Antalya İli Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2, no. 3 (2023): 87-109.
- Kilci, A.K. (2019). Spor ve Dijital Oyunda Son Nokta: ESPOR. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kilci, A.K. & Göktaş, Z. (2018). Sosyal medya kullanımının spor kanalları izlenmesi üzerindeki etkisi ve kanal seçimindeki rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18). 1888-1903.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 161, 170.
- Lieberman, H.R. (2007). 'Cognitive Methods For Assessing Mental Energy. *Nutritional Neuroscience*, Vol 10, No 5-6, 229-242.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W. ve Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers In Psychology*, 9, 23-63.
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy'. *Intelligence*, Vol 33, No 4, 331-335.
- Marco, C. D., Hartung, P. J., Newman, I. ve Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 1-19.
- Marco, C. D., Hartung, P. J., Newman, I. ve Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 1-19.
- O'Connor, P.J. (2006). 'Mental Energy: Developing A Model For Examining Nutrition-Related Claims. *Nutrition Reviews*, Vol 64, No 7, 2-6.
- Özdayı, N., Kilci, A. K., Temiz, C. N., Emiroğlu, D. (2021). Sporda Tutku Ölçeği (STÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.

- OPUS International Journal of Society Researches, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4983-5003. <https://doi.org/10.26466/opus.933341>
- Phillips, S. D., Pazienza, N. J. ve Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling psychology*, 31(4), 497.
- Rasmussen, J. (1993). Deciding and doing: decision making in natural context. In *Decision Making in Action: Models and mMethods*. Ablex Publishing.
- Scott, S. G. ve Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement*, 55(5), 818-831.
- Simon, H. A. (1956). Rational choice and the structure of the environment. *Psychological review*, 63(2), 129.
- Sindik, J., Botica, A. ve Fiskus, M. (2015). Preliminary psychometric validation of the Multidimensional inventory of sport excellence: Attention scales and mental energy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 4(2), 17- 28.
- Svedholm, A.M., ve Lindeman, M. (2013). “Healing, Mental Energy in The Physics Classroom: Energy Conceptions and Trust in Complementary and Alternative Medicine in Grade 10-12 Students”. *Science & Education*, Vol 22, No 3, 677- 694.
- Tatlıhoğlu, K. ve Deniz, M. E. (2011). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 19-41.
- Tatum, B. C., Eberlin, R., Kottraba, C. ve Bradberry, T. (2003). Leadership, decision making, and organizational justice. *Management decision*, 41(10), 1006-1016.
- Tenenbaum, G. ve Eli, M. B. (1993). *Decision making in Sport*. New York: Macmillan Publishing Company
- Ünver, D. (2022a). *Futbolun Fizyolojik Talepleri*. Yalçın. S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2022b). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Yalçın. S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2023) *Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans*. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar II İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Ünver, D. (2024). *Genç Futbolcularda Uzun Vadeli Atletik Gelişim*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları

