

SPORDA HEDEF BELİRLEMENİN PENALTI ATIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

ÖZET

Turhan TOROS¹

Mehmet

BAYANSALDUZ¹

Ahmet DUVAN²

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim altıncı, yedinci, sekizinci sınıflara devam eden ve okul futbol takımında oynayan erkek öğrencilerin penaltı atışlarındaki isabet yüzdesinin, psikolojik beceri antrenmanlarından, hedef belirleme (goal setting) yöntemi ile artırılıp artırılamayacağını araştırılmasıdır.

Araştırmaya ilköğretim okuluna devam eden ve okul futbol takımında oynayan 12 erkek (yaş ortalaması = 13.92) sporcudan oluşan deney grubu ve 12 erkek (yaş ortalaması = 14.08) sporcudan oluşan kontrol grubu olmak üzere toplam 24 erkek sporcu katılmışlardır. Her iki grupta bulunan sporculara ön test için 5'er adet penaltı atırılmıştır. Her oyuncunun penaltı isabeti puantaja 5 üzerinden ve ayrıca yüzde olarak yazılmıştır. Her iki gruba düzenli olarak futbol antrenmanları yaptırılmış ve futbol antrenmanlarının yanı sıra, deney grubuna üç hafta boyunca hedef belirleme çalışmaları uygulanmıştır. Bu süre içinde kontrol grubuna hedef belirleme ile ilgili herhangi bir çalışma yaptırılmamıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde grupların ön-test ve son-testleri arasındaki farkı belirlemek için t testi istatistiği (Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi) uygulanmıştır. Deney grubunun ön testi ile son testi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Bu çalışmada, futbol antrenmanları ile birlikte yapılan hedef belirleme çalışmalarının penaltı atışları üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiş, hedef belirlemenin performansı önemli derecede artırdığı sonucuna varılmıştır. Böylece, sportif performansı artırmak için sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik etkenlerin de önemli olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hedef belirleme, penaltı atışı, futbol antrenmanları

THE EFFECT OF GOAL SETTING IN SPORTS ON PENALTY KICKS

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether penalty hit percentage of 6th, 7th, 8th grade secondary school male students who play at the school football team can be increased with one of psychological skill training methods, goal setting.

A total of 24 sportsman participated in the study. The experimental group consisted of 12 male students (mean age=13,92) who attend to a secondary school and play at the school football team and the control group consisted of 12 sportsman with a mean age of 14,08. As a pre-test all the participants from both groups took 5 penalties. Each participant's penalty kick was recorded both with 5 point scale and percentage scale. Both teams received football training regularly, but the experimental group was exposed to goal setting training for three weeks. Meanwhile the control group received no additional training related with goal setting.

T-test analysis (Wilcoxon two-sample paired test) was used to determine the difference between pre and post test of the groups. The statistical findings of the pre and post test scores of the experimental group were meaningful ($p < 0,05$).

In this study, it was found that together with football training, goal setting training had a positive effect on penalty kicks and increased the penalty kick performance of participants significantly. To conclude, the findings suggest that not only physical but psychological factors as well are important in increasing the penalty kick performance of football players.

Key Words: Goal setting, penalty kick, football training

¹ Gençlik ve Spor Genel
Müdürlüğü

² Eskrim Federasyonu

GİRİŞ ve AMAÇ

Sporda başarıya ulaşmak için her antrenörün sporcuya ve takıma hedefler belirlemesi gerekir. Böylelikle sporcu ulaşması gereken noktayı bilir. Hedef belirleme sporcunun var olan performansının ne kadar ve ne sürede arttırılacağına ortaya konabilmesi açısından özel bir önem taşır.

Endüstri ve örgütsel psikoloji alanında elde edilmiş kuramsal çalışmalar ve görgül bulgular, sporda hedef belirleme alanının gelişimine katkıda bulunmuştur. Çeşitli sonuçlar spor alanına aktarılmış, spor alanındaki uygulamalarda örgütsel psikolojisi bir esin kaynağı olmuştur (Toros, 2001).

Hedef belirleme, bireyleri daha üretken hale getiren, etkili bir enerji veren, bilişsel bir güdülenme durumu olarak tanımlanmaktadır (Locke ve Latham, 1985). Hedef belirleme sporcunun performans olarak nerede olduğunu ve hedefe ne kadar uzaklıkta veya yakında olduğunu gösterir.

Spor psikolojisinde hedef belirleme araştırmaları son 40 yıldır ele alınmaya başlamıştır. Geçmiş yıllarda hedef belirleme de nesnel ve ölçülebilir çalışmalar yerine daha çok sezgisel olarak hedef belirleme tercih edilmiştir.

Antrenör ve sporcu performansını arttırabilmek için kendine bir hedef koymak zorundadır. Yapılan tüm spor faaliyetlerinde kişiler, kendilerine birer hedef belirlerler.

Yapılan çalışmalar hedef belirlemenin belirlemeyenlere göre, % 20 ile % 40'lık artışın olduğunu göstermiştir (Lerner ve Locke, 1995). Hedef belirleme, amaçları başarılı bir biçimde harekete geçirmeyi kapsar. Belirli hedefler geliştirmenin motor davranışlar üzerinde büyük etkisi olduğu belirtilmiştir (Toros, 2001). Hedef belirleme sistemli, kontrollü ve ölçülebilir olmalıdır.

Genelde sporcular hedef belirleme ve tanımlama çalışmalarına çok fazla zaman harcamazlar. Çünkü baştan sona kadar iyi bir şekilde değerlendirme sağlanamayabilir.

Locke ve Latham (1990) hedeflerin etkililiğini karşılaştıran 33 çalışmayı incelemişler ve 18 çalışmanın hedeflerin performans artırmada önemli derecede daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, hedef belirleme araştırmalarının meta analizine göre, hedef belirlemede üretkenlik %17'lik bir artış göstermiştir (Weinberg ve Gould, 1995).

Hedef belirleme farkına varılmış yeteneği artırır, görev stratejilerinin gelişimine ve ayarlanmasına imkan verir. Sporda hem araştırmacılar hem de uygulamacılar, genel olarak hedef belirlemenin, basit ve açık bir performans artırma tekniği olduğunda birleşmişlerdir.

Locke hedef belirlemeyi "elde etmeye çalışılan şey" olarak adlandırmıştır. Hedef belirleme bu hali ile motivasyonun yükseltilmesine katkı sağlayan bilişsel bir süreç olarak ortaya konulmaktadır (Burton ve Naylor, 2002).

Özellikle futbol gibi takım sporlarında hedef belirleme genellikle katılım meselesidir. Sporda ve fiziksel aktivitelerdeki durumlar karşısında hedef belirleme talimatlarının etkili işleyişi için bazı kurallar şarttır.

Birincisi, hem sporda hem de hedef belirleme prensiplerinde, koçların ve liderlerin bu alanda etkin kolaylaştırıcılar olabilecek şekilde uzmanlıklarının olması gerekir. Genç sporcular, talimatlar güvenilir otoritelerden geldiği zaman daha fazla kararlılık ve azim gösterirler.

İkincisi, koçların veya liderlerin kendi hedeflerini belirlemelerine yardımcı olmak için, sporcuların yeterince bilgili ve zeki olduklarına güven duyması gerekir. Aksi durumda ise bunu sağlayabilmek için adımlar atılmalıdır, böylece sporcular hedef belirlemenin faydalarının ve mantığının bilincinde olur.

Özet olarak, hedef belirleme çalışmalarında, genel ve bireysel duygusallık değerlendirme ve uygulamalarıyla ilgili bazı noktaların dikkate alınması gerekir.

Sporda hedef belirlemenin güdüsel yanı sıra üzerinde duran önemli araştırmacılarından biri Burton'dur. Burton, bireylerin başarıya yönelimlerinde üç tip hedefe sahip olabileceklerini önermiştir. Bunlar: Yetenek yönelimliler, Görev yönelimliler, Sosyal uyum yönelimlilerdir (Koruç, 1996; Toros, 2001).

Çoğu insan hedefi, objektif, standart, bazı hareketlerin amacı ve becerinin performans seviyesi olarak tanımlarlar. Bazıları ise, nesnel ya da çok öznel amaçları eğlenceli yapmak ve zevk almak gibi anlatırlar. Diğer bir odak noktası da daha çok nesnel amaçlardan fazla kilo kaldırmak, basketbol oyununda en yüksek skoru yakalamak ya da en iyi koşmaktır (Weinberg ve Gould, 1995).

Takım sporları ile ilgili çok fazla hedef belirleme çalışması bulunmaktadır (Toros, 2001). Fakat takım sporları ile ilgili özellikle futbol branşında penaltı atışına yönelik hedef belirleme çalışmalarına rastlanmamıştır. Bu araştırmada, penaltı atacak olan futbolcular desteklenerek hedef belirlemenin miktarı ortaya konulmuştur. Bu da, futbolcularla çalışan antrenörlerin ve teknik direktörlerin çalışmalarında, belirlenen penaltı hedefleriyle hangi oranda performans artışı bekleyecekleri hakkında bilgi vereceği düşünülmektedir. Böylece, antrenörler ve teknik direktörler tarafından antrenmanda hedef belirlemenin, en iyi performans için uygulanabilir bir antrenman ortamı elde edileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, düzenli antrenman yapan futbolcularda hedef belirleme çalışması yapan ve yapmayan futbolcular

arasında penaltı atışlarındaki isabet ortalaması arasında farklılık olup olmadığını incelemektir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmada takım içindeki sporcuların futbol performans düzeyleri arasındaki farklar eşit sayılmıştır. Grupları homojen olarak belirleyebilmek için, ilk penaltı performans ölçümü, spor deneyimi ve sporcu yaşları göz önüne alınarak gruplar 12 kişiden oluşan deney grubu, 12 kişiden oluşan kontrol grubu olarak eşitlenmiştir. Araştırmaya ilköğretim okuluna devam eden ve okul futbol takımında oynayan 12 erkek (yaş ortalaması = 13.92) sporcudan oluşan deney grubu ve 12 erkek (yaş ortalaması = 14.08) sporcudan oluşan kontrol grubu olmak üzere toplam 24 erkek sporcu gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada sadece sonuca yönelik hedeflerden hareket edilerek ölçüm ve değerlendirme yapılmıştır. Sürece yönelik hedef belirleme çalışmaları yapılmamıştır. Sonuç hedefleri, kazanma ve diğerlerinden yüksek skora sahip olma gibi yarışma sonucuna odaklanılır. Başka bir deyişle, sonuç, rakibin oyununa ve yeteneğine bağlı değil sadece kendi eforuna bağlıdır (Weinberg ve Gould, 1995).

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılanların penaltı atışları Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	n	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Deney Grubu	Ön Test	53,33	2,46
	Son Test	71,67	1,99
Kontrol Grubu	Ön Test	51,67	2,48
	Son Test	56,67	2,23

Yapılan çalışmada, futbolcuların penaltı atışları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Aynı sporcuların penaltı atışları farklı iki haftada ölçülmekte olduğu için gruplar bağımlıdır. Parametrik test varsayımlarından en az biri (denek sayısının azlığı) yerine gelmediği için "iki eş arasındaki farkın anlamlılık testi" yerine, parametrik olmayan karşılığı olan

Kontrol ve deney grubu üç hafta boyunca düzenli olarak futbol antrenmanı yapmışlardır. Her iki grupta bulunan sporculara ön test için üç kez değişik zamanlarda ve hedefler belirlemeden 5'er penaltı atmaları istenmiş (toplam 15 penaltı). Her futbolcunun penaltı isabeti puantaja 5 ile çarpılarak ve ayrıca yüzde olarak yazılmıştır. Bununla birlikte düzenli antrenmanlarla beraber, sadece deney grubuna 3 hafta boyunca üç kez değişik zamanlarda penaltı hedefleri belirlenmiş (birinci hafta 5'te 3, ikinci hafta 5'te 4 ve üçüncü hafta 5'te 5), futbolcuların bu hedefleri uygulaması araştırmacı tarafından istenmiştir. Kontrol grubuna üç hafta boyunca futbol antrenmanları yaptırıldığı halde penaltı hedefleri ile ilgili bir program verilmemiş ve penaltı atmaları istenmemiştir. Üç hafta sonunda hem kontrol grubuna hem de deney grubuna son test için üç kez değişik zamanlarda 5'er penaltı atırılmış (toplam 15 penaltı) ve sonuçlar puantaja 5 ile çarpılarak ve ayrıca yüzde olarak yazılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde grupların ön-test ve son-testleri arasındaki farkı ortaya koymak için Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi yapılmıştır.

"Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi"nin kullanılması uygun görülmüştür.

Bilindiği gibi, "Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi"nde denek sayısına bağlı olarak iki farklı test istatistiğinden yararlanılmaktadır. Buna dayanarak yapılan çalışmaya göre elde edilen "t test istatistiği" aşağıda verilmektedir.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubuna ait t test istatistiği

	n	T _H
Deney grubu	12	11.5*
Kontrol grubu	12	41.5

*p<.05

Deney grubu için elde edilen T hesap istatistiği TH= 11.5 olarak bulunmuştur. T hesap istatistiği t tablo (Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi tablosu) istatistiği ile karşılaştırıldığında TH= 11.5 < TT =14 olduğu için iki eş arasındaki fark anlamlıdır. (p < .05).

Kontrol grubu için elde edilen T hesap istatistiği TH= 41.5 olarak bulunmuştur. T hesap istatistiği t tablo (Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi tablosu) istatistiği ile karşılaştırıldığında TH= 41.5 > TT =14 olduğu için iki eş arasındaki fark anlamlı değildir.

Tablo 3. Deney grubu ve kontrol grubu z test istatistiğine göre farklar tablosu

	n	Fark ortalaması	Farklar toplamı
Deney grubu Ön test –Son test	Negatif farklar	1 ^a	1.50
	Pozitif farklar	6 ^b	4.42
	Eşit (Fark olmayan)	5 ^c	----
	Toplam	12	----
Kontrol grubu Ön test-Son test	Negatif farklar	4 ^d	5.25
	Pozitif farklar	6 ^e	5.67
	Eşit (Fark olmayan)	2 ^f	----
	Toplam	12	----

- deney grubu son test < deney grubu ön test
- deney grubu son test > deney grubu ön test
- deney grubu son test = deney grubu ön test
- kontrol grubu son test < kontrol grubu ön test
- kontrol grubu son test > kontrol grubu ön test
- kontrol grubu son test = kontrol grubu ön test

Tablo 4. Deney ve kontrol grubuna ait Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi

	Deney grubu ön-son test	Kontrol grubu ön-son test
z	-2.156 ^a	-.690 ^a
Çift yönlü "p" değeri	.031*	.490

*P<.05

a. Negatif farklara dayanarak

Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi sonucunda, deney grubunun ön test ve son testi arasında .03 düzeyinde anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Kontrol grubunda ise

ön test ve son testi arasında anlamlı bir farkın olmadığı yapılan istatistiksel analizler sonucunda belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, ilköğretim okulu altıncı, yedinci, sekizinci sınıflara devam eden ve okul futbol takımında oynayan erkek öğrencilerin penaltı atışlarındaki isabet yüzdesinin, psikolojik beceri antrenmanlarından, hedef belirleme (goal

setting) ile artırılıp artırılamayacağı incelenmiştir.

Sporda, hem araştırmacılar hem de uygulamacılar, ortak hedef belirlemenin, basit ve açık bir performans artırma tekniği olduğuna inanırlar (Toros, 2001). Hedef belirleme tekniklerini kullanan yüzücüler, hem yüzme

performanslarını arttırmış ve hem de kendi becerileri hakkındaki pozitif düşünceleri iletmişlerdir (Gill,1986). Hedef belirleme alanında psikolojik araştırmalar, çeşitli laboratuvar ve alan incelemeleriyle endüstriyel ve organizasyonel alanlarda yapılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar, hedef belirlemenin performans üzerinde devamlı olarak olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Gould, 1993). Araştırmaların %90'ı hedef belirlemenin davranış üzerinde tutarlı ve kuvvetli bir etkisi olduğunun ortaya koymuştur (Weinberg ve Gould, 1995). Sporda hedef belirleme konusunda ise 1970'lerde çalışmaya başlanmış (Koruç, 1996), ancak 1985'e kadar birkaç çalışmayla sınırlı kalmıştır (Gould, 1993).

Botterill (1977), genç buz hokeyi oyuncularıyla yaptığı çalışmasında hedef belirlemenin performansı artırdığını, zor hedeflerin performansı artırmada kolay hedeflerden daha etkili olduğunu ve açık hedeflerin genel (yapabildiğinin en iyisini yap) hedeflerinden daha etkili olduğunu göstermiştir (Akt. Gould, 1993).

Bu araştırma, futbolcuların hedef belirlemelerinin penaltı atışındaki becerilerin yetenekleri üzerindeki etkiyi görmeye yöneliktir. Deney grubu ortalamasının 53.33'ten 71.67'ya çıkması, hedef belirlemenin ne kadar etkili olduğunu göstermiştir. Deney grubunu oluşturan ilköğretim okulundaki futbolcuların ön test ve son test sonuçları arasında meydana gelen artış istatistiksel açıdan anlamlıdır. Bu sonuçlar, hedef belirlemenin önemli derecede performansı arttırdığının göstergesidir. Sportif performans artırmak için, sadece fiziksel değil psikolojik etkenlerin de önemli olduğu ortaya çıkmıştır. İlgili sonuçları Konter (2003)'de desteklemektedir. Bu bulgulara göre, antrenman programı hazırlarken psikolojik çalışmalara mutlaka yer verilmelidir.

Kontrol grubu ortalamaları ise 51.67'den 56.67'ye çıkmıştır. Gözle görülür bir artış olduğu halde, kontrol grubunu oluşturan ilköğretim okulundaki futbolcuların ön test ve son test sonuçları arasında meydana gelen artış, istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu sonuç bize, futbol antrenmanları ile birlikte yapılan hedef belirleme çalışmalarının, penaltı atışlarına etkisinin olduğunu ancak kontrol grubunda olmadığını göstermektedir. Spor ve egzersiz psikolojisinde genellikle nesnel ve öznel hedefler birbirinden ayrılır. Locke ve ark.(1981) hedefleri "belirli bir zaman içinde, görevde kazanmaya özel standartlaşmış beceri" olarak tanımlarlar. Sonuç hedefleri, müsabakayı kazanma, madalya kazanma ya da rakipten yüksek skora sahip olma gibi yarışma sonucuna odaklanılır. Böylece sonuç, rakibin oyununa ve yeteneğinden dışında sadece bireysel çabaya

bağlıdır. Penaltı atışı yapan sporcularda zor ve ulaşılabilir hedefler belirlenmiş, çok zor ve ulaşılacak hedefler belirlenmemiştir. Koruç (1996) hedef belirleme modellerine göre, sporcu için belirlenecek hedeflerin çok zor olmaması gerektiğini, belirlenen hedefin çok zor olmasının sporcuda aşırı zorlanmaya, kaygıya ve dikkat dağılımına neden olabileceğini belirtmiştir.

Becerinin önemli bir bileşeni sporcunun dikkatidir. Örnek olarak, bir futbol oyuncusu oyun performansını geliştirmek için özel hedefler belirler. Bunlar, korner vuruşunu iletirmek, topsuz hareketleri geliştirmek, topa %50 hakim olmaya çalışmak gibi özel becerilerdir (Weinberg ve Gould, 1995).

Sonuç hedefleri belirlemeyi özellikle futbolda çok sık görmekteyiz. Belirtilen hedefler hep sonuca yöneliktir. Şampiyonlar liginde final oynamak, lig şampiyonu olmak gibi. Doğal olarak sonuç hedeflerine ulaşmak, salt kulüp takımlarımızdaki ya da ulusal takımlarımızdaki futbolcuların maçlarda göstereceği çaba veya futbolcularımızın beceri düzeyine bağlı değildir. Rakip takımın futbolcularının da sahip olduğu beceri düzeyi ve ortaya koyacağı çabaya da bağlıdır. Bunun için sonuç hedeflerini kontrol etmek imkansızdır. Performans hedefleri ise sonuç üzerinde durmaz. Yani finale, final-four'a kalmak ya da dünya kupası elemelerini kazanmak vb. önemli değildir. Önemli olan performans için konulan standartlara ulaşmaktır. Örneğin bir penaltı atışını 3/5 ten 4/5'e çıkarmayı hedeflemek, her maçta ortalama 7 korner atmayı hedeflemek, maç başına top kaybını 12'ye düşürmek gibi hedefler birer performans hedefleridir. Takımlarımızda her bir sporcu için birer performans hedefi olmadığı için sonuca bağlı kalınmakta, sonuca bağlı hedef belirlenince de yarışmaya katılacak sporcular daha kaygılı, stresli, gergin olmaktadır. Performans hedefleri konulduğu zaman sporcular yalnızca kendi performanslarına yoğunlaşacakları için bu hedeflere ulaşmak rakibin davranışlarına bağlı olmayacaktır. Onun için de sporcular bu tür maçlara daha rahat çıkacaklar ve daha iyi performans göstereceklerdir.

Birçok futbol antrenörünün spor bilimlerinden uzak olması, hedef belirlemeye gereken önemi vermemesi ve spor kulüplerinin spor psikologları ile çalışmaması gibi oldukça önemli nedenlerden ötürü pek çok olumsuz sonuç ortaya çıktığı söylenebilir. Örneğin, kazanılacak çoğu müsabakalar penaltı atışlarının gole çevrilmemesi nedeniyle kaybedilmekte ve suçlu olarak antrenörler ve futbolcular görülmektedir. Son yıllarda sporda hedef belirleme alanında yapılan araştırmalarda, spesifik hedeflerin genel (yapabildiğinin en iyisini yap) hedeflerinden daha etkili olduğu, kısa

dönem hedeflerine karşı uzun dönem hedeflerinin etkililiği ve hedef zorluğu ile görev performansı arasındaki ilişki gibi konular incelenmektedir. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, sporda performansı artırmada hedef belirlemenin uygulanması konusunda dayanak oluşturmaktadır (Gould, 1993).

Özel hedefler belirlemek, zor ve gerçekçi hedef belirlemek, uzun ve kısa süreli hedef belirlemek, performans ve süreç hedefleri belirlemek, hedefleri yazmaya geçirmek, hedef başarı stratejileri geliştirmek, katılımcının kişiliğini göz önüne almak, bireysel hedefe bağlılığını geliştirmek, hedef desteği sağlamak, hedefler hakkında değerlendirme sağlamak önemlidir. Botwina ve Krawczynski (2003), zihinsel antrenmanın penaltı atışı performansına olan etkisini incelemiştir. Çalışmaya 21 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır ve katılımcılar 3 gruba ayrılmışlardır. A grubuna, 1 ay boyunca sadece fiziksel antrenman; B grubuna, fiziksel antrenman ve zihinsel antrenman; C grubuna, fiziksel antrenman yaptırılmış ve dünya kupası maçlarının videoları izlettirilmiştir. Zihinsel antrenman grubundan, antrenman sırasındaki uygulamaların dışında ev ödevi olarak da penaltı atışını sürekli zihinde canlandırmaları istenmiştir. 1 ay sonra her grup 147 penaltı atışı yapmıştır ve yapılan analizler sonucunda, A grubunun 147'de 86; B grubunun 147'de 125; C grubunun ise 147'de 84 penaltı atışını gole çevirdiğini ortaya koymuştur. Fiziksel özellikler ve beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmayan katılımcıların elde ettikleri skorlar doğrultusunda, fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenman da yapan grubun yüksek skora sahip olması zihinsel antrenmanın

performansa olan etkisini gözler önüne sermektedir (Atahan, Akalan, 2008). Yine benzer bir şekilde Sosovec (2004), görsel imgelemenin futbolda penaltı atışı performansına olan etkisini incelemiştir. 18-22 yaş arası 32 futbolcunun araştırma grubu olarak katıldığı bu çalışmada, katılımcılar 3 gruba ayrılmışlardır. A grubu sadece görsel imgeleme, B grubu görsel imgeleme ve fiziksel antrenman, C grubu ise sadece fiziksel antrenmana tabi tutulmuşlardır. Antrenman dönemi sonunda penaltı atışları yapılmış ve B grubundaki futbolcuların isabetli atış skorlarının diğer gruplardaki futbolculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Atahan, Akalan, 2008). Bu sonuçlar araştırmada çıkan bulguları desteklemektedir.

Futbol antrenörlerinin ve futbolcuların hedefler belirlerken spor psikolojisinin ilkelerinden yararlanmaları bir gerekliliktir. Spor eğitimi yetersizliği nedeni ile birkaç deneyimli futbol antrenörü dışında, spor psikoloğu ile çalışma gerekliliği duymayan antrenörler Türk futbolunun gelişmesine en büyük engel olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple, futbol antrenörlük kurslarında hedef belirleme teknikleri ve etkinliklerine yer verilerek, antrenörlerin spor psikologları ile çalışmalarının gerekliliği iyi anlatılmalıdır.

Sonuç olarak, futbol antrenmanları ile birlikte yapılan hedef belirleme çalışmalarının, penaltı atışları üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiş, hedef belirlemenin önemli derecede performans arttırdığı sonucuna varılmıştır. Böylece, sportif performansı artırmak için sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik etkenlerin de önemli olduğu ortaya konmuştur.

KAYNAKLAR

1. Atahan, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel
2. Antrenman ve Yüksek Performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisiğ, 6 (1), 39-43.
3. Botwina, R., Krawczynski, M. (2003). "Application of visulation in training of young football players", XI. European Congress of Sport Psychology.
4. Botterill, C.B. (1977). "Goal setting and performance on an endurance task." University of Alberta, unpublished doctoral dissertation.
5. Burton, D. ve Naylor, S. (2002). The Jekyll/ Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal-setting in sport. *Advances in Sport Psychology*. (Edt): Horn, T. S. (Second edition). Illinois: Human Kinetics Books. Sf. 459-496.
6. Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Illinois: Human Kinetics Books
7. Gould, D. (1993). Goal setting for pesk performance. In Willias, J. M. (Ed) *Applied Sprot Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. pp 158-165.
8. Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılıgılar ve Gerçekler*, Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37, Ankara.
9. Koruç, Z. (1996). Sporda hedef belirleme ve hedef belirleme modelleri. *Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı*. Ankara Üniversitesi, 7-8 Haziran, 63-79.
10. Locke, E. A., Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
11. Locke, E. A. ve Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
12. Locke, E.A. ; Shaw, K.N.: Saari, L.M.; Latham, G..P. (1981). *Goal Setting and Task Performance: 1969-1980*. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
13. Sosovec, L. G. (2004). "Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer", Unpublished Doctoral Dissertation, South Dakota State University.
14. Toros, T. (2001). *Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdüsel (Motivasyonel) İklim Hedeflerin Özgünlük ve Güçlük Derecesinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
15. Lerner, B. S. ve Locke, E. A. (1995). The effects of goal setting, self-efficacy, competition, and personal traits on the performance of an endurance task, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 138-152.
16. Weinberg, R.S.: Gould, D. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.