

## TÜRKİYE YÜZME FEDERASYONU ATLAMA KIŞ KUPASINA KATILAN KULE ATLAYICILARIN ZİHİNSEL YETENEKLERİ ÜZERİNE NİTEL ÇALIŞMA<sup>1</sup>

### A QUALITATIVE STUDY OF MENTAL ABILITIES OF PLATFORM DIVERS PARTICIPATING IN THE WINTER CUP OF TURKEY SWIMMING FEDERATION

*Aylin ZEKİOĞLU<sup>2</sup>, Cem GÖRGÜL<sup>3</sup>, Ersin AFACAN<sup>4</sup>*

**Özet:** Bu çalışma, kule atlama sporu yapanların zihinsel beceri yeteneklerini ölçmek için amaçlanmıştır. Yöntem olarak amaçlı örnekleme yönteminden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Çalışmada odak grup görüşmesi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin bilgisayar ortamında metin şekline dönüştürülebilmesi için içerik analizi yapılmıştır. Aynı zamanda betimleme analizi de kullanılmıştır. Bu çalışmada, kule atlama sporu yapan sporcuların bazı zihinsel yeteneklerini yarışma ve antrenman ortamında ortaya koyamadıkları ve bu yeteneklerini etkileyen etmenlerden bahsedilmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel yeteneklerini etkileyen etmenler ; Konsantrasyon, baskı, korku, sosyal onay ve kendilik yeterliliği olarak saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel Yetenek, Atlama, Spor

**Abstract:** The aim of this study is to measure the mental abilities of individual the platform diving sport. Easy-to-access situation sampling has been taken as a method, out of the purposeful sampling method. The technique of focused group interview method has been applied in the work. Content analysis has been conducted in the transformation of data to the format of text in a computer environment. Descriptive analysis has also been used. In this study, the fact that people in the jumping sports don't use some of their mental abilities in competition and training fields, and these factors affecting their abilities are talked about. The factors affecting their mental abilities have been identified as concentration, pressure, fear, social approval, and self-efficacy.

**Key Words:** Mental Ability, platform diving, Sport

- <sup>1</sup> *Bu çalışma 2. Uluslararası Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde Poster bildiri olarak sunulmuştur. 31 Mayıs-2 Haziran 2012*
- <sup>2</sup> *Celal Bayar Üniversitesi Besyo A.D. Öğretim Görevlisi*
- <sup>3</sup> *Zihinsel Performans Antrenörü-İZMİR*
- <sup>4</sup> *Zihinsel Performans Antrenörü-İZMİR*

## 1.GİRİŞ (INTRODUCTION)

Sporla başarıya ulaşmak, en yüksek performans göstermek ve hedeflerimizi bir basamak daha yükseltmek için spor biliminin bütün alanlarından faydalanmak gerekmektedir.

### **Kule Atlama:**

Kule atlama, estetik ve tekniğin bütünleştiği ender spor dallarından biridir. Kule atlama yarışları ilk kez 19.yy'da Avrupa'da ortaya çıkmıştır. İlk resmi kula atlama yarışları 1886'da Almanya ve 1889'da İngiltere'de yapılmıştır. 20.yy başlarında ise jimnastik ve yüzme birleştirilerek modern atlama sporu oluşmuş, 1952'de olimpiyatlara dahil edilmiştir. Yarışmalar FINA bünyesindeki "Uluslararası Atlama Birliği" kapsamında "trampelen" ve "kule" olmak üzere iki dalda düzenlenmektedir(Morpa,2005;222).

Bu zamandan sonra kurallarda yapılan ufak değişikliklerle atlama sporu 1m, 3m trampelen atlama ve kule atlama olarak günümüzdeki haline geldi. Son yıllarda yapılan gelişim çalışmaları sonucunda da senkronize 3m trampelen atlama ve senkronize 10m kule atlama bu branşlara dahil olmuştur.

### **Zihinsel Antrenman:**

Hecker ve Kaczor (1998;363), zihinsel antrenmanı, yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması şeklinde tanımlarken Singer (1980;549), fiziksel aktivitenin yer almadığı pasif bir öğrenme süreci olarak tanımlamıştır.

Zihinsel uygulama ise, daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; perfor-

mans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır (Konter,1999;6).

Zihinsel Antrenman, teknik, taktik ve kondisyon olarak yarışmalara ve maça hazırlanan sporcu ve takımı zihinsel olarak da hazırlamaktır. Sporcu- nun değiştiremediklerini yeniden yorumlamasıdır. Sistemli ve sürekli bir antrenman biçimidir. Planlo yani formel bir program dahilinde yapılmalıdır (Afacan, 2008;13,15).

Sporcuların, günlük yaşamlarında sporla ilgili oldukları anlarda ve diğer anlarda-her zaman- karşılaşabilecekleri problemleri çözmeleri için pratik öneriler verilmektedir. Sporcuların performans ve başarı düzeyleri, genetik yapı ve düzenli antrenman yapmanın yanında, beden-zihin etkileşimi doğrultusunda düşünce, duygu ve zihinsel süreçlerinin kontrolüne bağlıdır (Syer,Connolly,çev. Erkan,1998,7). Kule Atlama Sporuna, Zihinsel antrenman açısından, sporun ve sporcunun niteliklerine göre çeşitli stratejiler içermektedir. Özellikle sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır. Yani, zihinsel antrenman sporcuların antrenmanlarını tamamlayabilir, performanslarının yükselmesine yardımcı olabilir ve daha verimli bir duruma getirebilir. Bunun yanı sıra zihinsel antrenman sporcuların yüksek performans göstermelerini engelleyen olumsuz davranış biçimlerinin olumlu yönde değiştirilmesine yardım etmeyi içermektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008;41).

Kule atlama sporunda konsantrasyon önemli bir yer tutmaktadır. Konsantrasyon, en genel tanımıyla bireyin iç ve dış etkenlerden etkilen-

meksizin kendini yaptığı işe vermesidir. Birisinin dikkatini bir amaç üzerinde yoğunlaştırması demektir. Başka bir tanıma göre ise, bir zaman periyodu için, seçilmiş uyarın üzerinde dikkati sürdürüp koruyabilme yeteneğidir. Konsantrasyon dikkati daraltabilme, belirli bir uyarana dikkati odaklayabilme yeteneğidir. Hedefler ise çalışmaya gereksinme duyan sporcuların dikkat ve konsantrasyonunu kendi eylem ve konularına yöneltilir (Harris ve Harris,1984;Klinger ve ark.,1981). Konsantrasyonun değerlendirilmesi, dışsal çeldiriciler, odaklanma yeteneği ve odaklanmanın süresi gibi farklı etkenleri içerir. Bu nitelikler, sporcuların dikkat becerileriyle ilgilidir (Agnew ve ark.,1991).

Sporcuların konsantrasyonla ilgili sorunlarında genellikle başvurdukları iki yol vardır. Bunlardan birincisi, seyirci, gürültü vb. gibi zihni karıştıran durumları dışarıda bırakmaktır ki bu kendi kendine konuşma (self talk) ya da yaratıcı imgelem (creative imagine) ile yapılır (salonun boş olduğunu, yarışma alanının ya da yarışma aletlerinin üzerinde bir örtünün bulunduğunu düşünmek gibi). İkincisi, sporcunun kendisine verilen görevin önemli bölüm-leri hakkında yine kendi kendisi ile konuşmasıdır (Cratty,1984;103).

Sporcular zor durumlarla başa çıkabilmek için zihinsel yeteneklerinden yararlanmaları gerekmektedir. Ancak her sporcu bu yeteneğini kullanmamaktadır. Bu konuyla ilgili araştırmalarda yapılmıştır.

Yapılan bir araştırmada, deneklere “Sporda Motivasyonel Hayal Etme Yeteneği Ölçümü” isimli bir ölçek uygulamışlardır. Bu uygulama sonucunda yüksek yarışma seviyesine sahip sporcuların hayal etme yeteneği skorlarının, rekreasyonel

amaçlı spor yapan katılımcıların hayal etme yeteneği skorlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır (Gregg ve Hall,2006). Bir diğer çalışmada, deneklere öz yeterlikleri (self-efficacy) ile imgelemeleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 50 farklı sporcunun yer aldığı çalışma sonucunda yüksek öz yeterliğe sahip sporcuların motivasyonel imgelemeyi düşük öz yeterliğe sahip sporculardan daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır (Mills ve ark.,2001).

Beauchamp ve ark.(2002); 51 golfçunun katılımcı olduğu çalışmalarında, yarışma öncesi imgeleme, öz yeterlik ve performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, öz yeterlik ile motivasyonel genel-temel imgeleme (motivational general-mastery imagery) arasında pozitif ilişki olduğunu, yüksek öz yeterliğe sahip golfçuların diğerlerine göre motivasyonel genel-temel imgelemeyi daha sık ve fazla kullandıklarını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, bugün birçok antrenörün ya da sporcunun zihinsel antrenmandan yeterince faydalanmadıklarını görmekteyiz. Bir çok teknik direktör, antrenör ve spor yöneticisi sporcuları sadece fiziksel, teknik ve taktik görevleri yerine getiren mekanik varlıklar, psikolojik hazırlığı ise sadece sözle etkileme sanatı olarak görmektedirler. Bu değerlendirmenin özellikle ülkemiz sporu adına daha doğru olduğu ise başka bir gerçektir. Bu nedenle zihinsel antrenmanın bütün faydaları ve performansa olan olumlu etkisi göz önünde bulundurularak hem sporcular hem de antrenörler daha bilinçli bir hale getirilmelidir (Altınbaş ve Akalan,2008). Ayrıca antrenmanları, geniş kapsamlı olarak gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, dikkat ve

konsantrasyon yönetimi, düşünce kontrolleri, psiko-enerji yönetimi gibi becerileri ve bunları geliştirmek için antrenman plan ve programları içermektedir(Konter,1998;57).

Bu çalışmamızda, kule atlama sporunda, zihinsel yetenekleri etkileyen etmenlerin, konsantrasyon, baskı, korku, sosyal onay ve kendilik yeterliliği olabileceği ve konunun önemini saptamaya çalıştık. Sonuçta çalışmada hedeflenen amaca ulaşılmasının sorunların çözümüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **2.ÇALIŞMANIN ÖNEMİ(RESEARCH SIGNIFICANCE)**

Kule atlama sporu yapan sporcuların zihinsel becerilerini kullanabilmeleri ve bunu sportif ortama taşıyabilmeleri günümüzde önem taşımaktadır. Bu nedenle bu tür araştırmalar, hem sporcuların hedeflerine hemde çalışmanın hedefine ulaşılmasına ve sorunların çözümlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **3.ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ (METHOD OF STUDY)**

### **3.1. Görüşmecilerin Özgeçmişleri ( Background of Interviewers)**

Deneklerimiz Türkiye Yüzme Federasyonu Atlama Kış Kupasına Katılan sporculardan oluşmaktadır. Deneklerimizin hepside gönüllü katılımcıdır ve gönüllü katıldıklarına dair bir belge imzalatılmıştır.

### **3.2. Veri Toplama ve Analizi(Collecting Data and Analysis)**

Kule atlama sporu yapan sporcuların konu ile ilgili gereksinimleri, nitel çalışma yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmeleriyle elde edilmiştir.

Odak grup görüşmesi, “ılımlı ve tehditkar olmayan bir ortamda önceden belirlenmiş bir konu hakkında algıları elde etmek amacıyla dikkatle planlanmış bir tartışmalar serisi” olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2006;152).

Odak grup çalışmaları, Türkiye Yüzme Federasyonu Atlama Kış Kupasına Katılan sporculara uygulanmıştır. Bu sporcular klüplerine göre gruplandırılarak toplam 38 sporcuyla dört odak grup görüşmesi yapılmıştır. Gruplar klüp sporcu sayılarına göre belirlenmiştir. Odak grup görüşmeleri her grup ile ayrı olarak ve odak grup görüşmesinin genel kurallarına titizlikle uyularak yapılmıştır. Her görüşme ortalama 50 dakika sürmüştür. Görüşmeler sporcuların konakladığı otelin seminer salonunda belirtilen gün ve saatte gerçekleşmiştir.

Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Kayıtlar bilgisayar ortamında yazılı metinlere dönüştürülmüştür. Deneklere kendi el yazılarıyla yazmak üzere, on adet sorudan oluşan bir metin verilmiş ve bunları doldurmaları istenmiştir. Görüşmeler sırasında ses kayıt cihazının yanında küçük notlar da alınmış ve analiz sırasında değerlendirilmiştir.

Veriler bilgisayar ortamında metin şekline dönüştürüleceği için içerik analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda da belirli temalar oluşturulmuştur. Aynı zamanda betimleme analizi de kullanılmıştır. Bu temalar oluşturulduktan sonra, araştırma sonuçlarının doğruluğunu onaylatmak için bu konuda uzman birine danışılmıştır.

### 3.3.Araştırmanın Geçerlik- Güvenilirliği (Validity and Reliability of the Research)

Nitel araştırmada geçerlilik, araştırılan olgu veya olay hakkında bütüncül bir resim oluşturulabilmesi için araştırmacının elde ettiği verileri ve ulaştığı sonuçları teyit etmesine yardımcı olacak bazı ek yöntemler (Çeşitleme, katılımcı teyidi, meslektaş teyidi gibi).alması gerekir.

Dış güvenilirlik; Araştırmayı yapan birinci isim, Sağlık Bilimleri Enstitüsünde doktorasını tamamlamıştır, aynı zamanda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır. Araştırmayı yapan ikinci isim, Türkiye Yüzme Federasyonu Atlama Şubesi as başkanı olup, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır. Araştırmayı yapan üçüncü isim, Spor mentörü olup, Milli Eğitime bağlı bir okulda rehberlik öğretmeni olarak çalışmaktadır. Araştırmada veri kaynağı olan katılımcılar açık bir biçimde tanımlanmıştır. Sadece açık kimlikleri verilmemiştir. Elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçeve ve varsayımlar tanımlanmıştır. Veri toplama ve analiz yöntemleri ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yapılmıştır.

İç Güvenirlikte; Bu çalışmada, görüşme ve yazılı dokümanlar yoluyla elde edilen veriler, yorum katmadan okuyucuya sunulmuştur. Araştırma sonuçlarının doğruluğunu teyit etmek için bu konuda uzman birine danışılmıştır ve ulaşılan sonuçlar teyit edilmiştir. Aynı zamanda elde edilen sonuçlar deneklere de okutulup, doğruluğu teyit edilmiştir.

İç Geçerlik; veri toplama sürecinde, verilerin analizinde, gerekse yorumlanması süreçlerinde

tutarlıdır ve bu tutarlılığı nasıl sağladığını açıklanmıştır. Bulgular, araştırmaya katılan bireyler tarafından anlamlı bulunmuştur. Araştırmanın bulgularından yola çıkarak yapılan tahminler ve genellemelerden elde edilen veriler tutarlıdır.

Dış Geçerlik; araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine ilişkindir. Bu araştırmanın sonuçları benzer ortamlara ve durumlara genellenebilir durumdadır. Bu araştırmanın örnekleminin ve ortamının başka örneklerle karşılaştırma yapabilecek düzeyde olması ayrıntılı olarak tanımlanmıştır. Bu araştırmanın veri kaynakları tam olarak açıklanmıştır. Sosyal ortam tanımlanmıştır. Görüşmenin gerçekleşme koşulları, verilerin kaydedilmesi, dökümanların analizi detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

### 3.4.Data Analizi (Data Analysis)

Veriler bilgisayar ortamında metin şekline dönüştürüleceği için içerik analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda da belirli temalar oluşturulmuştur. Aynı zamanda betimleme analizi de kullanılmıştır. Bu temalar oluşturulduktan sonra, araştırma sonuçlarının doğruluğunu onaylatmak için bu konuda uzman birine danışılmıştır ve ulaşılan sonuçların doğruluğu uzman biri tarafından onaylanmıştır. Aynı zamanda elde edilen sonuçlar kule atlama milli takım antrenörüne okutulup, doğruluğu hakkında teyit alınmıştır.

## 4.BULGULAR(FINDINGS)

### 1-Konsantrasyon

Bu kategoride sporcular, yarışma öncesi konsantrasyonlarının artması için sorumluluk duymaktadır. Konsantrasyon yarışmadaki performansı

etkileyen açık bir faktördür ve performanslarının artmasında ana nedenlerden biridir.

Örneğin:--“*Yarışmaya konsantre olmakta sorun yaşıyorum*”/ --“*Stresli olduğumda konsantrasyonum daha çabuk bozuluyor.*”

## 2-Baskı

Bu ikinci kategoride, yarışan sporcuların, yarışmayı seyreden seyircilerden, antrenöründen, antremanda sergilediği performansı yarışmaya taşıyamaya-çağından ve tüm bu öğelerin kendisinde baskı yarattığına dair tanımlamaları içermektedir.

Örneğin:--“*Zaman zaman üzerimde baskı hissediyorum*” /-- “*Bazen yarış esnasında baskı altına girebiliyorum*”/--“*Antrenmandaki performansı yarışmaya taşımak da zorluk çekiyorum*”

## 3-Korku

Bu kategori bir hatanın sporcuda yarışmayı kaybetme duygusunun oluştuğunu tanımlar. Buradaki hata, seyredilme korkusunu ve yarışmada güveni sürdürmemeye üzerinedir. Bunların sonucunda da korkular meydana gelmektedir.

Örneğin:--“*Seyredilme korkusu yaşıyorum*” /--“*Hata yapma korkum var*”/--“*Yarışmada güveni sürdürmekte sorunlar yaşıyorum*”

## 4-Sosyal Onay

Bu kategori sporculara, Saygınlık, Mükemmel Olma Çabası ve Takım Olgusuna Aşırı hassasiyet sağlamaktadır.

Örneğin:--“*Takım olgusuna hassasiyet gösteriyorum*”/--“*Antrenörümünden onay bekliyorum*”/--“*Mükemmel olma çabası içindeyim*”

## 5-Kendilik Yeterliliği

Bu kategoride de, Kendilik Yeterliliği olan sporcuda, spordaki başarısının ve atletik yeterlilik algısının farkındadır denilebilir.

Örneğin:--“*Kendimi yeterli hissetmiyorum*”/--“*Performansımın farkında değilim*”

Nitel araştırma verileri dört aşamada analiz edilmektedir: Verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi ve bulguların tanımlanması ve yorumlanmasıdır. Nitel analizdeki amaç; kavramlar yaratmak, veriler arasında anlamlı ilişkiler kurmak ve verilerle ilgili açıklamalar sunmaktır. Araştırmada ortaya çıkan veriler kodlandıktan sonra kod listesi oluşturulmuştur. Bu aşamada, elde edilen bilgiler anlamlı bölümlere ayrılarak her bölümün kavramsal olarak ne anlam ifade ettiği belirlenmiştir. Miles ve Huberman (1994;57), verilerin kodlanmasında, betimleyici (descriptive), yorumlayıcı (interpretive) ve modellemeci (pattern) yollardan bahsetmektedir. Bu çalışmada, içerik analizi yapılmıştır. Aynı zamanda betimleme analizi de kullanılmıştır, Analiz sonucu 5 kategori elde edilmiştir. Bu kategoriler birbirleri ile de bağlantılı konular içermektedir. Böylece bu gruplar 3 ana başlıkta toplanmıştır. Bunlar;

1-Baskı Altındayken İyi Performans Sergilemenin Kaynakları (2-3)

2-Konsantrasyon Bozukluğunun Nedenleri (1-2-3)

3-Sosyal Onay Beklentisi ve Spordaki Başarının ve Yeterliliğin Algılanması (3-4-5)

## 5.TARTIŞMA(DISCUSSION)

Bu çalışma, kule atlama sporu yapanların zihinsel beceri yeteneklerini ölçmek ve yarışma performans-

larını bu yetenekleri doğrultusunda arttırmak için yapılmıştır. Bu konu ile ilgili daha fazla nitel ve nicel araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

### **1.Baskı Altındayken İyi Performans Sergilemenin Kaynakları**

Baskı ve korku iyi performans sergilememizi etkilemektedir. Bu gibi durumlarda, seyirci, gürültü vb. gibi zihni karıştıran durumları dışarıda bırakmak gerektiği söylenmektedir (Cratty,1984;103). Baskı ve korkuyla birlikte sporcuda kaygı düzeyi de artmaktadır. Yapılan bir çalışmada, futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisi araştırılmıştır. Süper gençler liginde oynayan Sakaryaspor ve Kocaelispor süper genç takım sporcularına Kaygıyı ölçmek amacıyla STAI kaygı envanterleri kullanılmış ve veriler ön test, son test şeklinde yapılmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda deney grubunun sürekli kaygı ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Kolayış ve Taşkiran,2011). Yani, baskı ve korkuyla birlikte oluşan kaygı durumumuzu optimal koşullara taşıyabilmemiz için zihinsel antrenman metotlarını kullanmamız gerekmektedir.

### **2-Konsantrasyon Bozukluğunun Nedenleri**

Konsantrasyon eksikliği, baskı ve korku faktörlerine bağlı olarak yarışma sırasında kule atlayıcıların yarışma anına konsantre olamadıklarını bu çalışmamızda bulmuştuk. Konsantrasyon, performans ve motivasyon kaybı en önemli reaksiyon tipidir(Zekioğlu ve ark.,12). Bu reaksiyonların muhtemel nedeni, sporcunun kendine olan güvenini kaybetmesi nedeniyle performansta izlenen olumsuz etkidir.

Mental konsantre çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi adlı bir

çalışmada, Deney grubunun ön-test ve son-test ortalamaları farkının kontrol grubu ortalamaları farkından anlamlı olarak yüksek bulunması, reaksiyon zamanının daha da kısalması konsantrasyon çalışmalarının etkisini göstermektedir(Biçer ve Aysan, 2008;152). Kule atlayıcılarda da, konsantrasyon bozukluğu nedeni ile reaksiyon zamanlarında bozukluklar görülebilir. Bu çalışmada katılımcıların, konsantrasyon bozukluğu yaşadıklarını saptanmıştır.Katılımcıların reaksiyon zamanını optimum düzeye ulaştırmada, alanda uygulanan metotların yanısıra mental metotların da kullanılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

### **3- Sosyal Onay Beklentisi ve Spordaki Başarının ve Yeterliliğin Algılanması**

Korku, Sosyal Onay ve Kendilik Yeterliliği performansı etkileyen etmenlerdendir. Sporda Sosyal Onay, anne-baba onayı, arkadaş onayı ve koç (antrenör) onayı olarak üç başlıkta ele alınmaktadır(Gauron,1984). Çalışmamızda, sporcuların bu sporda yer almalarının en büyük nedenleri olarak anne ve babaları hatta anne ve babalarının ailelerinden gelen ünlü sporcuların olması olarak bulunmuştur. Kule atlama gibi spesifik sporlarda antrenör onayı sporcunun performansını olumlu ve olumsuz yönde etkilemektedir. Bu yüzden her iyi hareket çıkardığında sporcuyu olumlu yönde eleştirilmeli ve bu spora devamı için sosyal onaylar verilmelidir. Bu sosyal onay sayesinde sporcunun güven duygusu artmaktadır. Bir sporcunun yeterlilik algısı arttığında motivasyonunun da artacağı söylenmektedir (Martens,1987;15,30). Böylece sporcuda, Hedeflerin performansı yönlendirdiğini, çalışmanın kalitesinin yükseltildiğini, sporcunun beklentisinin netleştiğini, başarı için içsel motivasyonun arttığını, antrenmanlarının

daha verimli hale geldiğini, kendine güveni ve daha bilinçli olarak hareketleri yapabilmeyi sağladığını belirtmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmadaki sonuçlar atlama sporu dışında yapılan diğer çalışmalarla uyum içinde olduğu görülmektedir. Doğal olarak sporcuların, konsantrasyon eksikliği, baskı, korku, sosyal onay beklentisi ve kendilik yeterliliklerindeki eksiklikten dolayı zihinsel yeteneklerini yarışma ve antrenman ortamında kullanamadıkları bulunmuştur. Bunun için zihinsel antrenman yapmanın önemi vurgulanmak istenmiştir.

## 6. KAYNAKÇA(SOURCE)

**AFACAN E. (2008).** Sporda Mental Antrenman, Kitap Atelyesi Yayınları,s.13,15, Ankara

**ALTINTAŞ A.,AKALAN C. (2008).**

“Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans”, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1),s. 39-43

**BİÇER S.Y., AYSAN H.A. (2008).** “Mental Konsantrasyon Çalışmalarının Bilek Güreşi Erkek Sporcularının Reaksiyon Zamanlarına Etkisi”, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, s.147-153

**AGNEW, J., SCHWARTZ, B.S., BOLLA, K., FORD, D.P., BLECKER, M.L. (1991).** “Comparison of Computerized and Examiner-Administered Neurobehavioral Testing Techniques”, J Occup Med., 33(11), p.1156-62.

**BEAUCHAMP, M. R., BRAY, S. R., ALBINSON, J. G. (2002).** “Pre-competition

imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers”, Journal of Sport Sciences, 20, p.697-705

**CRATTY, B.J. (1984).** “Psychological Preparation and Athletic Excellence”, Ithaca, N.Y., Move-ment Publications, p.103.

**GAURON E.F.(1984).** “Mental Training for Peak Performance”, Lansing, NY:Sport Science Assoc.

**GREGG, M., HALL, C. (2006).** “Measurement of motivational imagery abilities in sport”, Journal of Sports Sciences, 24: 9,p. 961-971

**HARRIS D.V., HARRIS B.L., (1984).** “Sports Psychology: Mental Skills for Physical People”; Newyork, N.Y: Leisure Press, p.82, 90.

**HECKER, J. E., KACZOR, L. M. (1988).** “Application of imagery theory to sport psychology”, Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, p. 363-373

**KOLAYIŞ H.,TAŞKIRAN Y. (2011).** “Futbolda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi”, Türkiye Klinikleri J Sports Sci ;3(1):s.16-20

**ZEKİOĞLU A.,ER N., AKTAŞ Z., ŞAHAN Ç. (2011).** “Futbol Hakemlerinin Tehdit ve Fiziksel Saldırlara Bakış Açılımları-Nitel Araştırma”, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 2011; 13 (1): s.7-13

**KONTER E. (1998).** “ Sporda Hazırlığın Teori ve Pratiği”, Bağırhan Yayınevi, s.57, Ankara.



**KONTER, E. (1999).** “Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman”, Nobel Yayın Dağıtım, s. 6, Ankara

**KLİNGER, E., BARBA, S.V., GLASS, R.A. (1981).** “Thought Content and Gap Time in Basketball” Cognitive Therapy and Research, 5, 109- 114.

**MARTENS R. (1987).** “Coaches Guide to Sport Psychology”, Champain, Illinois: Human Kinetics.,p.15-30

**MİLES, M. B., HUBERMAN, A., M. (1994).** “Qualitative Data Analysis”, Sage Publications.

**MİLLS, K. D., MUNROE, K. J., HALL, C. R. (2001).** “The Relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes”, Imagination, Cognition and Personality, 20: 1, p.33-39

**MORPA SPOR ANSİKLOPEDİSİ (2005).** “Spor Ansiklopedisi 5”, Morpa Kültür Yayınları Ltd. Ş., Ankara, s.222

**SYER J.,CONNOLLY C., Çev.ERKAN U. (1998).** Sporcular için Zihinsel Antrenman Rehberi, Bağırğan Yayınevi, s.7, Ankara

**SİNGER, R. N. (1980).** “Motor Learning and Human Performance”, Third edition. Macmillan, New York,p.549

**YILDIRIM A., ŞİMŞEK H. (2006).** “Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri”, Seçkin Yayıncılık, s.152