T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ

TAEKWONDO SPORCULARININ PSİKOLOJİK BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

HASAN YILDIZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Ekrem BOYALI

KONYA - 2020

ÖNSÖZ

Bu çalışmada taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeyleri incelenmiştir.

Yüksek lisans eğitimi ders döneminde ve tez aşamasında bilgi ve birikimleriyle her zaman destekçim olan, kalbinden öğrenci sevgisini ve değerini eksik etmeyen, beyefendi kişiliği örnek olan ve hep öğrencilerinin yanında duran, destek olan saygı değer hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. EKREM BOYALI hocama çok teşekkür ederim. Ayrıca tezimin her aşamasında bana destek olan değerli hocam Arş. Gör. Nazlı Deniz ÖZ'e, ders dönemimde bilgi ve birikimlerini bize aktararak beni aydınlatan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Hasan YILDIZ

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **i**
ÖZET ..... **v**
SUMMARY ..... **vi**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Spor Kavramı 3
1.1.1. Takım Sporları 4
1.1.2. Bireysel Sporlar 4
1.2. Taekwondo 4
1.2.1. Taekwondonun Tarihçesi 6
1.2.2. Taekwondo'nun Amaçları 8
1.2.3. Taekwondonun Bölümleri 8
1.2.4. Taekwondo'da Kuşaklar 11
1.3. Psikoloji Kavramı 13
1.3.1. Psikolojinin Alt Dalları 13
1.4. Spor Psikolojisi 16
1.4.1. Spor Psikolojisinin Tanımı 17
1.4.2. Spor Psikolojisinin Özellikleri 18
1.4.3. Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri 18
1.4.4. Spor Psikolojisinin Faydaları 18
1.5. Psikolojik Beceri 19
1.5.1. Sporda Performansı Artırmak İçin Gerekli Olan Psikolojik Beceriler 21
2. GEREÇ VE YÖNTEM **23**
2.1. Evren ve Örneklem 23
2.2. Çalışmanın Deseni 23
2.3. Veri Toplama Aracı 23
2.3.1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (ACSI-28): 23
2.4. Verilerin Analizi 24
3. BULGULAR **25**
4. TARTIŞMA **31**
5. SONUÇ VE ÖNERİLER **37**
6. KAYNAKLAR **40**
7. EKLER **44**

EK-A VERİ TOPLAMA ARACI.....44
EK-B ETİK KURUL KARARI.....45
8. ÖZGEÇMİŞ 46

TABLOLAR LISTESI

Tablo 3.1 Katılımcıların Kişisel Bilgileri.....25

Tablo 3.2 Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamalarına Ait n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 26

Tablo 3.3 Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....26

Tablo 3.4. Yaş Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....27

Tablo 3.5. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....27

Tablo 3.6. Yarıştığı Kategori Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....28

Tablo 3.7. Millilik Durumu Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....29

Tablo 3.8. Ulusal Başarı Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....29

Tablo 3.9. Uluslararası Başarı Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....30

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Hasan Yıldız
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2020

Bu çalışmanın amacı elit düzeyde yarışan taekwondo sporcularının psikolojik becerilerinin değerlendirilmesidir. Çalışmanın örneklem grubu 2019 yılı müsabaka döneminde Gençler Türkiye Şampiyonası ve Büyükler Türkiye şampiyonasında yarışan 525 sporcudan oluşmaktadır. Bu şampiyonalara katılan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere gore farklılık gösterip göstermediği belirlenmiştir.

Tarama (survey) modeli esas alınarak yürütülen bu çalışmada; Smith ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen ve Erim Erhan ve diğerleri tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği (ASCI-28) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 20.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler yüzde, ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız grup t testi, ikiden fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçek güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Sonuç olarak taekwondo sporcularının öz değerlendirmede "öğrenmeye açık olma", "güven ve başarı motivasyonu" ve "hedef belirleme ve mental hazırlık" alt boyutları puan ortalamalarının yüksek olduğu; cinsiyete, yaşa, yarıştığı kategoriye, millilik durumu, ulusal ve uluslararası başarı durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilirken spor yapma yılı değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Beceri, Taekwondo, Sporcu, Spor Psikolojisi

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY
SELCUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Investigation Of The Psychological Skills Levels Of Taekwondo Athletes

Hasan Yıldız
Department Of Sports Management

MASTER THESIS / KONYA-2020

The aim of this study was to evaluate the psychological skills of taekwondo athletes competing at the elite level. The study competitions during the 2017/2018 consists of 525 athletes competing in championships in Turkey. Determination of psychological skill level of athletes participating in the Turkey Championship and is intended verified that there is variable according to various differences.

In this study conducted on the basis of survey model; The "Assessment of Psychological Skills of Athletes AS (ASCI-28) developed by Smith et al. (1995) and adapted by Erim Erhan et al. SPSS 20.0 statistical package program was used for the evaluation of the data and finding the calculated values. Data are summarized by giving percentage, average and standard deviations. As the data showed normal distribution, independent group t test was used for two sets of comparisons and One Way Analysis of Variance (ANOVA) was used for more than two sets of comparisons. In this study, the scale reliability coefficient was calculated as .81. Significance level was taken as 0.05.

As a result, it was found that taekwondo athletes' mean scores of "open to learning "," trust and success motivation "and" goal setting and mental preparation "subscales were high; There were no significant differences according to gender, age, competing category, nationality, national and international success, while there was no significant difference according to the year of doing sports.

Keywords: Psychological Skills, Taekwondo, Sportsman, Sports Psychology

1. GİRİŞ

Sporcu ne kadar antrenmanlı ve müsabıksa paralel olarak başarı oranının artacağı düşünülür. Ancak fiziksel becerilerin yanı sıra psikolojik beceriler spor alanında oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Nitekim psikolojik kapasite geliştirmeye yönelik araştırmalar spor psikolojisinin ana unsurlarından biridir. Her ne kadar alanda psikolojik beceri konusunda yapılan araştırmaların kısıtlı olduğu dikkat çekse de, disiplinler arası çalışmalar yol gösterici olmaya devam etmektedir.

Spor müsabakaları, içerisinde bulunan unsurlar ile günümüzde kitlelerin dikkatini çeken ve sosyal sermaye elemanlarını yansıtan uluslararası bir vitrin haline gelmiştir. Bu bağlamda spor kültürüne ve sporcuya verilen önem artmıştır. Bireylerin spora katılımını etkileyen unsurların başında birey psikolojisinin geldiğini ifade eden çalışmalar mevcuttur. Bunun yanında elit sporda sürdürülebilirlik açısından sporcuya verilen mental destek belirleyici konumdadır. Sporcu fiziksel yeterliliği ne düzeyde olursa olsun içsel ve dışsal etmenlerden etkilenmekte ve davranışlarına yansıtmaktadır. Müsabaka içerisindeki tutum ve davranışlar başarıyı belirleyen etmenlerin en önde gelenleridir. Dolayısıyla elit sporcuların mental hazırlığı, etkilendiği kaynaklar, empati yeteneği, branşa özgü özellikler ile bağdaştırılarak psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi gerekliliği söz konusudur.

Fiziksel beceri ile karakterize edilen rekabetçi fiziksel aktiviteler, özellikle adil rekabeti sağlamak için kurallar ve sözleşmeler ile yönetildiğinde ve rekabetçi sonuçların makul derecede açık ve tutarlı bir şekilde belirlenmesinde genellikle spor olarak sınıflandırılır (Eklund ve Tenenbaum 2014). Psikolojik faktörler uzun zamandır spor ve egzersize katılımın etkili olduğu şeklinde ifade edilmiştir. Her ne kadar spor ve egzersiz psikolojisi temel olarak fiziksel aktivite ortamlarındaki insan davranışının bilimsel çalışmasına dayandırılmış olsa da, doğal olarak uygulamalı bir çalışma alanıdır. Spor ortamlarında, en yaygın kişisel sunum yanıtlarından biri, özellikle rekabetçi spor durumlarında ortaya çıkan endişe olan rekabetçi endişedir. Anksiyete birçok kaynaktan gelse de, kaygıların bir kısmı doğada kendini tanıtmaktadır. Örneğin, sporcular bir hata yaparlarsa veya hazırlıksız veya vasıfsız görünüyorlarsa, taraftarların, takım arkadaşlarının ve antrenörlerin önünde kendilerini utandırmaktan endişe duyabilirler. Ayrıca vücutlarının, özellikle fiziksel

görünümün sonucun bir parçası olarak değerlendirildiği sporlarda, ağırlık kısıtlamalarının olduğu veya kıyafetlerin özellikle olduğu durumlarda endişe duyabilirler. Açığa çıktığı durumlarda, bu kaygı baskı altında geçici veya kalıcı sakatlıklara yol açabilir. Sporcular başarılı olmak için fazla efor sarf ettikleri durumlarda başarısız olabilirler.

Sporda başarıyı getiren fiziksel etmenlerin yanında gerekli psikolojik destek ve zihinsel beceri düzeylerinin geliştirilmesi sporcuya müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında yarar sağlayacağı bir gerçektir. Çalışmamız doğrultusunda taekwondo sporcularına yapılan anket çalışması sonucu alınan çıktılar çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmiş, literatür destekleri ve zıt görüşler ortaya konmuş, branşa özgü özellikler ile yorumlanmıştır.

1.1. Spor Kavramı

Sporun kabul görmüş evrensel bir tanımı bulunmamakla birlikte köken olarak spor, Latince iki kelimenin birlikte kullanımından oluşmuş ve işten uzak, iş dışında anlamında değerlendirilmiştir (Özbaydar 1983). Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme ve başarma güdüsünün arttırılması, bu süreçte gösterilen yoğun çabalardır (Erkan 1982). Bir başka tanımda ise spor,"birey ya da takımların; sağlık, eğlence ya da macera amacıyla yaptıkları, bireylerin bilişsel, duygusal ve psikomotor özelliklerini planlı olarak geliştirebilmelerine olanak sağlayan, belirli kurallar içerisinde gerçekleştirilen, rekabete dayalı olan, fiziksel ve zihinsel etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Sunay 2010). İnsanların sürekli hareket ve aktivite halinde olma ihtiyaçları vardır. Ortaya koydukları davranışların amaçları; yaşamın dengeli biçimde sürdürülebilmesi ve uyum sağlanabilmesi şeklinde ifade etmiştir (Doğan 2005).

Spor, uğraşanları açısından yarışma veya müsabaka kazanmak için, teknik, fiziksel, zihinsel bir çaba ve takipçilerin bakış açısından ise hedonistik duygular uyandıran aktiviteler, biyomekanik, psikoloji, anatomi, fizyoloji ve sosyoloji gibi bir çok bilim dalları ile disiplinler arası da gelişmekte olan ve sürdürülen bir bilimdir (Tekin 2009).

Günümüzde spor, insanı ilgilendiren birçok bilim dallarıyla ilgilidir. Böyle birçok bilim dallarıyla ilişkili başka bir bilim dalı ya çok azdır, ya da yok denecek kadar azdır. Bu yüzden spor bilim dalına multidisipliner bilim dalı da denilmektedir. Bu sporun kendi tanımından ve büyük bir toplumsal güç olduğundandır. Eğitim, hekimlik, fizyoloji, biyokimya, iletişim, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe, teknoloji, uluslararası ilişkiler ve politika, hukuk, biyoloji, beslenme, kinesiyoloji, antropoloji, ergonomi, biyogenetik ve biyomekanik gibi alanlarda bilimsel çalışmalar yapılan, çok yönlü etkileşimleri olan ve değişik bilim dallarıyla da ilgili araştırmalar yapılan çok yönlü bir bilim dalıdır (Kılcıgil, 1998).

1.1.1. Takım Sporları

Takım sporları, en az iki veya daha fazla sporculardan meydana gelen gruplar arasında yapılan spor yarışmalarına takım sporları denmektedir. Takım sporlarında, sporcuların strateji ve taktik bilincine sahip olmaları önemlidir. Grup dinamikleri açısından değerlendirildiğinde kazanma ya da kaybetme sorumluluğunu tüm yarışanlar paylaştığından sporcuların zihinsel psikolojik zorlanmalarının bireysel sporlardan daha az olduğu söylenebilir. Başarı ve başarısızlığın sorumluluğu paylaşıldığından sporcular yarışma esnasında psikolojik bakımdan bireysel sporlar kadar zorlamazlar. Dayanışma, destek, takım arkadaşları ile iletişim, yarışma sırasında takımın yaptığı veya yapabileceği teknik ve taktikleri kestirebilme gibi başarıya taşıyan uyum özellikleri takım sporcuları için önemlidir (Başer 1998).

1.1.2. Bireysel Sporlar

Bireysel spor, kişisel oyun biçiminde yapılan, çoğunlukla yarışmaya yol açan, belli kurallara göre uygulanan beden hareketleridir (Çoknaz 1998). Bireysel spor dallarıda diğer spor dallarında olduğu gibi yüksek dikkat seviyesi ve çeviklik becerisi gerektirmektedir. Bireysel spor branşlarında sorumluluk duygusu sadece yarışan sporcudadır. Bu durum, bireysel spor dallarında yarışan sporcuların daha fazla anksiyete ve stres duyguları ile uğraşmasına yol açmaktadır (Kat 2009). Diğer açıdan, bireysel sporlar branşlarında bireyin öz güveni, kendini kontrol etme ve denetleme, zorluklar ile baş edebilme, doğru kararlar verebilme ve hakkaniyet gibi özellikleri gelişir. (Hazar 1996). Boks, takwondo, güreş, judo ve benzeri bireysel spor branşlarında sporcu yarışma esnasında rakibi ile direkt temas veya mücale gerektiren; dart, satranç, badminton, tenis, okçuluk gibi spor branşları ise sporcuların birebir temas olmaksızın yarıştıkları bireysel sporl branşlarıdır.

1.2. Taekwondo

Taekwondo yüzyıllardan beri varlığını sürdüren, Kore'de temeli atılan ve bağımsız olarak geliştirilmiş ve uluslararası disiplin kazanmış bir savunma sporu ve sanatıdır. Taekwondonun branşının başlıca özelliği rakibe karşı yapılan savunma tekniklerini içeren müsabaka sporu olmasıdır (Kim 1986).

Taekwondonun açılımı Kore'ce, Tae (ayak), kwon (el), do (yol) anlamı taşımaktadır (Bezci 2007). Başka bir tanımla taekwondonun felsefi temeli ele alındığında "Do", iyiye giden yolu, rakibe saygıyı, disiplini ifade etmektedir (Kala 2018).

Kore'de dövüş sanatı olarak değerlendirilen taekwondo, seri, yüksek ve dönen tekmelerle ortaya konmaktadır. Dünyanın en popüler dövüş sanatlarındandır. 140'tan fazla ülkede binlerce sporcu taekwondo branşı ile ilgilenmektedir vardır (Kala 2018).

Taekwondo bir savunma sanatı ve sporu olduğu kadar beden sağlığını, fiziksel direnç ve yeteneği geliştirmeyi de amaçlar. Başlıca özelliği, çıplak el ve ayaklarla rakibe karşı yapılan savunma tekniklerini içermesidir. Saygı, sevgi, alçakgönüllülük, sabır taekwondo öteki özellikleri arasında yer alır (Kala 2018).

Taekwondo da Dobok (TKD Üniforması) bedenin içinde rahatça hareket edebilme niteliğinde dizayn edilmiştir. Dobok üç parçadan (üst giysi, pantolon ve kuşak) meydana gelir ve beyaz renklidir. Beyaz rengi saflığı ve temizliği ve anlatmaktadır. Taekwondo branşı ile ilgilenen bireyin kalp temizliğini ifade eden kuşakların beş renkten oluştuğunu açıklar. Bu branşı ilk kez yapanlar için beyaz, sarı, yeşil, mavi, kırmızı ve siyah kuşak kullanılır. Her kuşak bu kuşağı kullananın yeterliliğini geliştirerek kademesini bir üst seviyeye taşımasını ifade eder (Kala 2018).

Beyaz kemer; saflık, temizlik, hiçbir zararı olmayan, masumiyet anlamına gelir. Yeni başlayan ve bilgi sahibi olmayanlar kullanırlar. Sarı kemer, kök salmak manasındadır. Yeşil kemer, sürgün etmek, büyümek, yeşermek manasındadır. Mavi kemer, göğe erişmek manasına gelir. Kırmızı kemer, tehlike manasındadır. Siyah kemer, ise olgunluk anlamındadır (Kala 2018).

Taekwondo, temelleri kuvvet, hız, dayanıklılık, denge, esneklik ve koordinasyon gibi parametrelere dayanan ve bunları geliştiren bir spor dalıdır. Yarışmalarda ise taekwondonun özellikle güç, hız ve dikkate dayandığı görülmektedir. Kişiler, bu spora başladıktan sonra fiziksel ve teknik becerilerine göre

derecelendirilirler. Taekwondo'da Gıp derecesi düştükçe, Dan dereceleri ise yükseldikçe ustalık ve bilgelik seviyesi artar. Bu seviyeler do sporlarında insanın doğuş felsefesini ifade eder. İnsanın köken olarak cennetten geldiği ve cennete döneceği yaklaşımı içerir.

1.2.1. Taekwondonun Tarihçesi

Taekwondo, savunma sporları içerisinde bilinenlerin en eskisidir. Taekwondo ile ilgili yapılan araştırmalar göstermektedir ki, Taekwondonun XX. Yüzyılda, Kore yarımadasının kuzeyinde doğmuştur. Bu bölgede yaşamış olan ve bu bölge de hüküm sürmüş Kogureyo hanedanlığında başladığı görülmektedir. Eski çağlarda yaşayan insanlar vahşi hayvanlara ve kendileri için sorun teşkil eden aynı bölgede bulunan eşkıyalara karşı kendilerini savunmak amacıyla bütünüyle ayaklarını kullandıkları bir sisteme dayanan bir stil geliştirmişlerdir. Daha sonraları ise öğrenilen bu ayak tekniklerine yenilerini ekleyerek " taegyon " ayak sistemi adını vermişlerdir. Yine Kore yarımadasında aynı çağlarda uygulanan " kwon-pop" yumruk metodu olarak isimlendirilen, sadece el teknikleri ile yapılan ve bu sisteme dayanan bir sistem daha vardı. Bu sistemi kullanan o yörenin insanları, el ve ayak hareketlerini birlikte kullanarak ele ve ayak tekniklerini sistemleştirerek adına "taek-kyon" demişlerdir (Sağlam 2018).

2000 yıldan bu yana dünya üzerinde var olan Taekwondo sporu, son 30 yılda yarışma sporları Uluslararası Atletik Cemiyeti tarafından kabul görmüştür. Dünya Taekwondo Federasyonu 28 Mayıs 1973'te kurulmuştur. Federasyon kurulduktan hemen sonra birçok ülke de Taekwondo derneklerinin kurulmasını görmekteyiz. 1975'te Dünya Taekwondo Federasyonu, Uluslararası Amatör Spor Federasyonuna üye olmuştur. Mayıs 1980'de Uluslararası Olimpik Komite, Taekwondo sporunu uluslararası bir spor olarak kabul etmiştir. 1988 ve 1992'de gösteri sporu amaçlı olarak olimpik oyunlarda yer aldı. Taekwondo sporu daha sonra 2000 yılından bu yana bir Olimpik spor olarak kabul görmüştür. Resmi yarışmalar kategorisi olarak Taekwondo sporu, Dünya Taekwondo şampiyonası, Dünya Gençler Taekwondo şampiyonası, Dünya Üniversiteler Taekwondo şampiyonası ve Dünya Ordular Taekwondo şampiyonası ve Dünya Kupası yarışmaları bulunmaktadır. Bu yarışmalarda, müsabaka ve poomse yarışmaları kategorileri olarak sporcular yarışmalara katılmaktadır (Sağlam 2018).

30 Kasım 1972 yılında Kukkiwon Dünya Taekwondo merkezi binası tamamlandı ve açıldı. 25 Mayıs 1973 yılında ilk Dünya Şampiyonası düzenlendi. 18 Ekim 1974 yılında 1.Dünya Asya oyunları düzenlendi. 05 Ekim 1975 yılında Dünya Taekwondo Federasyonu, Dünya spor federasyonları birliğinin aktif üyesi haline geldi. 09 Temmuz 1980 yılında Moskova da yapılan olimpiyat komitesinin 83. kongresinde taekwondonun olimpik bir spor dalı olması onaylandı. 24 Temmuz 1981 yılında Taekwondo Dünya oyunlarında gösteri sporu olarak yer aldı. 05 Temmuz 1982 yılında Taekwondonun, 1988 Seul Olimpiyat Oyunları'nda gösteri sporu olarak yapılmasına ve incelenmesine karar verildi. 03 Temmuz 1986 Colorado'da ilk Dünya Taekwondo Kupası düzenlendi. 30 Eylül 1986 Seul de Asya oyunlarında resmi spor dalı olarak 17 ülkenin katılımıyla yapıldı. 29 Kasım 1986 Birinci Dünya Üniversitelerarası Taekwondo Şampiyonası düzenlendi. 09 Ağustos 1987 taekwondo İndiana'da yapılan Pan- Amerikan oyunlarına resmi spor dalı olarak dâhil edildi. 07 Ekim 1987 yılında İspanya'nın Barselona şehrinde 1. Dünya Bayanlar Taekwondo Şampiyonası düzenlendi. 17–20 Eylül 1988 yılında 24. Olimpiyatlarda 25 ülkeden 129 spocu katılımıyla gösteri sporu olarak yapıldı. 14–17 Ağustos 1991 yılında Küba'da yapılan Pan-Amerikan oyunlarında yer aldı. 03–05 Ağustos 1992 yılında Barselona Olimpiyatlarında gösteri sporu olarak yapıldı. 27–30 Eylül 2000 yılında Sidney Olimpiyatlarında taekwondo artık bir resmi spor dalı olmuştur (Bezci 2007).

Taekwondonun gelişimi uluslararası olimpiyat komitesi tarafından Olimpik bir spor statüsüne yükseltilmesinden sonra; Dünya'da çok popüler bir dövüş sanatı haline gelip birçok ülke taekwondo sporuna önem vermekte ve her gün bir milyon katılımcıyla bütün yaş gruplarına uygulanmaktadır (Bezci 2007).

1996-2003 yıllarında başkanlık görevini yürüten Cengiz YAĞIZ'ın görevden alınmasıyla yerine Prof. Dr. Metin ŞAHİN Federasyon Başkanlığına seçilmiştir. O tarihten bu yana başkanlığı devam ettiren Metin Şahin'dir. Katıldığı tüm olimpiyat oyunlarından madalya ile ayrılan Türk taekwondosu 2012 yılında Servet Tazegül ile Londra Olimpiyat Oyunları'nda altın madalya kazanarak zirveye çıkmıştır. 2012 yılında Londra'da gümüş madalya kazanan Nur TATAR ise, 2016 yılında Rio

Olimpiyat Oyunları'nda bronz madalya elde ederek, üst üste 2 olimpiyat oyununda madalya kazanan ilk Türk kadın sporcu ünvanını kazanmıştır.

Türkiye Taekwondo Federasyonu 400 bine yaklaşan lisanslı sporcu sayısı ile ülkemizde futbol ve satranç branşlarının ardından en çok sporcuya sahip federasyon olurken, kazandığı madalya sayısı ile de her zaman ilk 5'in içinde yer almıştır. (Erişim 2019a)

1.2.2. Taekwondo'nun Amaçları

- Taekwondo sporunun amaçlarını oluşturan beş ana başlık izleyen şekildedir.
- Spor ve sanatsal anlamda uygun biçimde gelişmek
- Kendini savunabilme hareketlerini öğrenmek ve geliştirmek
- Kendisine ve diğerlerine karşı sorumluluk bilincini geliştirmek
- Pozitif katılım içerisinde fiziksel uygunluk elde etmek
- Zihinsel disiplini ve duygusal dengeyi geliştirmek

Taekwondo sporunda yaş sınırlaması yoktur ve özellikle çocuklar için son derece önemli ve yararlı bir spor branşıdır. Taekwondo yapan çocukların, oyunlardaki karmaşık reaksiyonları kavrama kapasitesi artar ve becerileri bu sayede gelişir. Karşısındaki insana saygılı olmayı ve yeteneklerinin farkında olmayı öğrenirler.

Taekwondo sporu ile çocuk yaşta tanışan bireyler erken disipline olmayı öğrenirler. Fiziksel olarak düzgün bir vücudun temellerini erken yaşlarda bu spor ile atarlar ve sağlıklı birer birey olmak için çalışırlar. Taekwondo, bu sporu yapan kişilere merhametli olmayı öğretir ve sorumluluk bilinci aşılar. Sporcuya kendini savunmayı öğreten Taekwondo aynı zamanda ruhsal olarak bir rahatlama sağlar (Tanrukulu 2018).

1.2.3. Taekwondonun Bölümleri

Taekwondo 3 kısımdan oluşur (Erişim 2019b).

1. Temel teknikler: Poomse, Self Defans

2. Kırışlar ve zor hareketler: Kyokpa
3. Müsabaka: Kyorugi

Temel Teknikler (Poomse, Self Defans)

Her biri branşa özgü, bağımsız; fakat diğer hareketlerin içinde de bulunan hareketleri ve duruşları kapsar. Her poomse, yaklaşık iki düzine hareketin sıralanması ile oluşur. Blok, yumruk, hücum, itme ve ayakla vuruş poomse içerisinde yer alır. Bunlar uygun bir şekilde el, ayak ve yumruklarla vücudun hedef olarak seçilen hayati nokta veya yüzeylerine tatbik edilir (Bezci 2007).

Taekwondonun temel bölümlerinden biri olan poomse, temel tekniklerin kullanıldığı her hareket bölümünün bir anlam ifade ettiği zincirleme hareketler dizisidir. Taekwondonun 10 adet kuşak seviyesi bulunmaktadır, bu kuşakların her birinin poomsesi vardır. Her biri ayrı hareketlerden oluşmaktadır. Siyah kuşaktan sonraki seviyeleri bulunmaktadır her "dan" seviyesinin de ayrı ayrı poomsesi vardır. Her poomsenin kendine has hareketleri geometrik bir teması ve ismi vardır. İsimler en alt seviyeden itibaren sıralanmaktadır.

1.poomse: İl jang
2. poomse: i jang
3.poomse Sam jang
4. poomse Sa jang
5. poomse Oh jang
6. poomse Yuk jang
7.poomse Chil jang
8. poomse Pall jang
9.Koryo (siyah kuşak 1. Dan)
10.Keumgung (2. Dan)
11.Taebaek (3. Dan)
12.Pyongwon (4. Dan)
13.Sipjin (5. Dan)
14.Jitae (6. Dan)
15.Chonkwon (7.Dan)

16.Hansu (8. Dan)

17.İlyo (9. Dan) olmak üzere toplam 17 adet poomse vardır (Çingöz 2016).

Kırışlar Ve Zor Hareketler (Kyokpa)

Kırışlar ve zor hareketler insanoğlunda var olan fizik gücünü doğal yolla ve bilinçli kullanmayı öğretir. Kiremit, tuğla, tahta, buz, mermer vb. sert cisimlerin el ve ayak teknikleri ile kırılmasına kırış tekniği diyoruz

Ayak ve el darbeleriyle yapılan bu kırışlar ve hareketler daha ziyade gösteri niteliğini taşımakta ve bu tür sporları yapan kişilerin ne gibi bir güç taşıdıklarını ortaya koymaktadır (Ghorbanzadehkoshki 2009).

Müsabaka (Kyorigi)

Taekwondo müsabakalarında amaç, fiziksel şiddet değil kurallar çerçevesinde rakibin puan bölgesine teknik uygulayarak puan kazanmaktır. Taekwondo müsabakalarında kazanan ya en fazla puan alan, ya da nakavt eden taraftır. Puanlar bir tekme veya yumrukla yasal puan bölgesine tam temas ile atıldığında kazanılır. Taekwondo müsabakalarında puanlar sıkletlere göre belirlenen güçte vuruşlar ile kazanılır. Taekwondo sporunda yumruk daha az kullanılmaktadır, puanlar daha fazla tekmelerden kazanılmaktadır (Kala 2018).

Taekwondo da mükemmellik, mümkün olduğu kadar az zamanda rakibin puan bölgesine ulaşmak veya saldırıyı engellemektir. Sporcular müsabakaya girmeden önce göğüs koruyucusu, kafa koruyucusu, kasık koruyucusu, kol koruyucusu, ayak koruyucusu giyerler ve dişlik takarlar (Kala 2018).

Müsabakalarda yumruk ile puan almak için; saldıran-hücum edenin, rakibini durdurması veya hücumda rakibini sarsması gerekmekte olup hakemlerin onaylaması gerekmektedir. WTF, puanları müsabaka içerisinde elektronik olarak algılamak için elektronik gövde koruyucularının (EBP; Electronic Body Productor) gömülü algılayıcılarla kullanımını önermiştir. Söz konusu sistemde, durdurma veya sarsma içinin puan olarak kabul edilip edilmeyeceği, elektronik olarak ölçülmektedir. EBP

sisteminin çalışma şekli şöyledir; göğüs koruyucusuna yerleştirilmiş olan bluetooth vericilerinin sensörleri, bilgisayardaki bluetooth alıcılar vasıtası ile sisteme bağlanmasını sağlamaktadır. Ayrıca, ayak koruyucularının önünde ve arkasında yer alan manyetik bölüm, sistemin tekmeleri takip etmesini de sağlamaktadır. Sporcu darbe aldığı zaman, rakibin ayağının ön ve arkasındaki sensörler de devreye girmektedir. Sistem hız ve darbenin kuvvetine göre skor puanını vermektedir (Kala 2018).

Sporcunun çarpma kuvveti ve ağırlığı arasında doğrudan bir ilişki vardır. Buna göre WTF, Taekwondo müsabakalarında her siklete göre farklı bedenlerde EBP kullandırmaktadır. Her siklette vuruşun puan olarak kabul edilmesi için, uygulanması istenen kuvvet değeri de farklıdır (Kala 2018).

1.2.4. Taekwondo'da Kuşaklar

Taekwondo da kuşak sınavları, taekwondoya yeni başlayan sporcuların tekniklerini geliştirmek, eksik yanlarını belirlemek için yapılır.

Taekwondo da kuşaklar renk seviyesine göre belirlenmektedir. 6 ana ve 5 ara renkten oluşmaktadır. Beyaz, sarı, yeşil, mavi, kırmızı ve siyah kuşak 6 ana rengi oluşturmaktadır. Beyaz-sarı, sarı-yeşil, yeşil-mavi mavi-kırmızı, kırmızı- siyah, 5 ara rengi oluşturmaktadır. Sporcuların kuşak sınavlarında göstermiş oldukları performansa göre kuşak renkleri belirlenmektedir. Beyaz kuşaktan başlayıp siyah kuşağa kadar olan kuşak seviyesine 'gıp' siyah kuşaktan sonraki seviyelere ise 'dan' olarak adlandırılır. Siyah kuşak seviyesine gelen sporcular 'dan' olabilmek için 15 yaş ve üstü olmalıdır. 15 yaş ve altı siyah kuşak seviyesinde olan sporcular ise 'pum' olarak isim alırlar. 15 yaşına geldiklerinde 'pum' dereceleri otomatik olarak 'dan ' olarak terfi etmiş olurlar. Gıp dereceleri ve renkleri;

10.gıp: beyaz
9.gıp: beyaz-sarı
8.gıp: sarı
7.gıp: sarıyeşil
6.gıp: yeşil

5.gıp:yeşilmavi
4.gıp: mavi
3.gıp: mavikırmızı
2.gıp: kırmızı
1.gıp: kırmızı-siyah

Kuşak sınavları bir yıl içinde (ocak, mayıs ve eylül) aylarında yapılmaktadır. Sınavlarda poomse, gyorugi (dövüş), kırış ve özel tekniklerden oluşur. Kuşak sınavlarında genel olarak esneklik, mesafe kontrolü, denge, hız, teknik çeşitliliği, el ve ayak hareketleri göz önünde bulundurularak puanlama verilir.

Sınavlar, teknik olarak poomse, gyorugi (dövüş), kırış ve özel teknikleri kapsar. Sınavlarda göz önünde bulundurulan esaslar; göz kontrolü, ruhsal konsantrasyon, hız ve mesafe kontrolü, esneklik, denge, çeşitli teknikler, el ve ayak hareketleridir. 10.gıptan 1.gıpa kadar olan kuşak sınavlarında sporcunun sınavlarda göstermiş olduğu performansa göre başarılı veya başarısız olduğu Türkiye Taekwondo Federasyonu kuşak bilgi sistemine bildirilir. Gıp derecesine göre sınavın zorluk derecesi artış göstermektedir.. 10.gıptan 1.gıpa kadar sınav içerikleri şunlardır:

- 10.gıp (beyaz kuşak); yeni başlayan sporculardır
- 9.gıp (beyaz-sarı kuşak); sporcuların motivasyonu bozulmasın diye 9. Gıp verilmez.
- 8.gıp (sarı kuşak); temel duruşu, temel el ve ayak teknikleri kapsar .
- 7.gıp (sarı-yeşil kuşak);Poomse1, teknik müsabaka ve müsabaka tekniklerini içerir.
- 6.gıp (yeşil kuşak); Poomse 1, 2, 3, yastığa teknik uygulamasını içerir.
- 5.gıp (mavi-yeşil kuşak); Poomse 4 ve 5, yastığa teknik çeşitliliği fazla olan teknikleri içerir.
- 4.gıp (mavi kuşak); Poomse 5, karşılıklı müsabaka ve müsabaka kurallarının uygulanmasını içerir.
- 3.gıp (mavi-kırmızı kuşak); Poomse 6, savunma tekniklerini, kırış ve müsabaka tekniklerini içerir.
- 2.gıp (kırmızı kuşak); Poomse 7, savunma, kırış ve müsabaka tekniklerini

içerir.

- 1.gıp (kırmızı siyah); Poomse 8 ve tüm teknikleri içerir (Türkoğlu 2019).

1.3. Psikoloji Kavramı

Psikoloji bireysel davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel incelenmesidir. Psikolojinin bilimsel yönünün olması, psikoloji alanı içerisinde ele alınan yönün bilimsel yöntemlerle beraber incelenmesidir. Psikoloji bilimi, bireyin yalnızca gözlenebilir davranışlarını değil aynı zamanda gözlenemeyen davranışlarının altında yatan nedenleri de araştırır. Bu bağlamda psikologlar, bireylerin olaylara ya da durumlara verdikleri tepkilerin altında yatan nedenleri anlamaya çalışırlar. Psikoloji günlük yaşamımız içerisinde merak ettiğimiz pek çok soruya cevap arar.

Psikoloji bilimi, insanların davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalı olarak düşünülse bile, her hangi bir insana ait davranışların ve zihinsel süreçlerin çeşitlik göstermesi, çok boyutlu olması ile etkileyen ve etkilenen bir yapıya sahip olması incelenmesi gereken yönlerini çeşitlendirmekte ve karmaşık bir hal oluşturmaktadır. Bu bakımdan psikoloji bilimi, belirli alt alanlarına bölünerek insanların farklı yönlerini incelemektedir (Cüceloğlu 2009).

1.3.1. Psikolojinin Alt Dalları

Deneysel Psikoloji Kavramı

Deneysel Psikoloji; psikolojinin bir alt alanı olup, herhangi bir davranışı etkileyen tüm çevre koşullarını ve uyaranlarını tanımlayarak, bunları çeşitli yöntem ve özel araçlar ile ölçerek kişinin hangi davranıştan ne kadar etkilendiğini ortaya çıkaran bilim dalıdır (Cüceloğlu 2009).

Psikolojiye doğa bilimleri gözlüğüyle bakar ve psikolojiyi, bilimsel yöntemleri kullanarak anlamaya çalışır. Davranışları belirleyen süreçler ve zihinsel yaşamın doğası deneysel psikolojinin merkezine aldığı konulardır. Deneysel psikoloji bir konudan çok yöntemler dizgesini ifade eder ve deneysel psikolojisinin yöntemleri psikolojinin bir çok alanında kullanılmaktadır (Cüceloğlu 2009, Sayar ve Dinç 2008).

Bilişsel Psikoloji Kavramı

Duyu organlarındaki girdinin işlenmesi; dünyanın algılanması ve anlaşılmasına yönelik işlevler bütünü 'bilişsel' (cognitive) terimi altında ifade edilir. Bu işlevleri inceleyen psikoloji alt dalı ise bilişsel psikolojidir (Karakaş ve Karakaş 2000).

Düşünmek, hissetmek, öğrenmek, anımsamak, karar vermek, dil, problem çözmek ve yargılamak gibi zihinsel oluşumların geniş bir kapsamda incelenmesidir. Bilişsel psikologlar bireylerin bilgileri anlamaları, muhafaza etmeleri ve bilinçlerine geri getirme süreci ile ilgilenirler. Bilişsel psikologlar zihinsel süreçlerin incelenebileceğine ve bu incelemelerin yapılması gerektiğine inanırlar. Bilişsel süreçleri gözlemlemek her ne kadar zor olsa da, davranışlar incelenebilir ve bu davranışların altında yatan bilişsel süreçler hakkında sonuçlar elde edilebilir (Solso ve Maclin 2001).
Duyu organlarýndaki girdinin işlenmesi; dünyanın algılanması ve anlaşılmasına yönelik işlevler bütünü 'bilişsel' (cognitive) terimi altında ifade edilir.

Gelişim Psikolojisi Kavramı

Bireyin içinde bulunduğu yaş dönemi ile o yaş döneminde sergilediği davranış türü arasındaki ilişkiyi inceler. Yaş ilerledikçe duyu organlarının nasıl geliştiği, konuşma davranışının hangi yaş döneminde nasıl bir gelişim gösterdiği ve hangi aşamalardan geçtiği gibi konular üzerinde çalışır. Gelişim psikolojisinin ilgilendiği konulardan biri de çocukların sergiledikleri davranışlar üzerinde yaşadıkları çevrenin etkisidir. Gelişim psikolojisi bireyin gelişimi ile birlikte yaşlılık dönemini de incelemektedir (Bacanlı 2000).

Sosyal Psikoloji Kavramı

Toplumsal şartların bireyin yaşantısında nasıl bir etki bıraktığını araştıran bir bilim dalıdır. Bu alanda psikologlar ve sosyologlar araştırma yapmaktadır. Buna rağmen bütün sosyal psikologlar hem birey, hem de topluluk bazında çalışırlar.

Benzer özelliklerinin olmasına rağmen her iki alanın amaçları, yaklaşımları, yöntemleri ve terimleri birbirinden farklıdır (Cüceloğlu 2009). Sosyal psikolojinin belli başlı konuları:

Yardım: İnsanlar hangi durumlarda ve niçin birbirlerine yardım ederler?
Sosyal uyum: Bireylerin grup kurallarına uyma ya da uymama nedenleri ne olabilir?
Söz dinleme, İtaat: İnsanlar niçin söz dinlerler ya da neden itaat ederler?
Toplum ve birey etkileşimi: Birey ile toplum arasındaki etkileşim nasıl geçekleşir?
Ön yargı: Ön yargılarımız nasıl oluşur?
Öfke ve saldırı: Bireyler neden öfkelenirler ve hangi durumlarda başkalarına saldırırlar?

Klinik Psikoloji Kavramı

Bireyin duygusal, davranışsal ve zihinsel bozukluklarının nedenlerini araştıran bir bilim dalıdır **(**Alisinanoğlu ve Ulutaş 2003). Klinik psikolojisi psikoterapi yöntemlerini sıklıkla kullanmaktadır. Ayrıca araştırma, öğretim ve program geliştirme konularıyla da uğraşmaktadır. Klinik psikolojisi pek çok ülkenin zihinsel sağlık sektöründe kendine yer bulmuştur. Eğitim sürecinde insanların nasıl öğrendiğini, eğitsel müdahalelerin etkinliğini, öğretim psikolojisini ve sosyal psikolojisini araştıran ve konu edinen, psikoloji içindeki bir alandır (Brain 2002).

Kişilik Psikolojisi

Kişiliğin oluşumu, gelişimi, ölçülmesi ve kişilikle ilgili bireysel ayrılıklar incelenir. Bireylerin pratik amaçlarla sınıflandırılması ve her bireyin kendine özgü niteliklerinin incelenmesi bu psikologların ilgi alanlarına girmektedir.

Çevre Psikolojisi

Fiziksel çevre değişkenlerinin (gürültü, hava kirliliği, kalabalık, sıcak ve soğuk) ve çevre özelliklerinin (kat düzenleri, binaların büyüklüğü ve yerleşimi, doğaya yakınlık) insan davranışı üzerindeki etkisini inceler.

Sosyal Psikoloji

Bireyi içinde bulunduğu kültürel bağlamda toplum arasındaki sosyal ilişki süreçlerini (tutum, sosyal algı, uyma, itaat etme, ikna etme, normlar, ön-yargı, grup süreci) anlamaya dönük olarak üzerinde çalışırlar.

Spor Psikolojisi Kavramı

Spor psikolojisi sporcuların düşüncelerini ve davranışlarını neden-sonuç ilişkisine bağlı kalarak tüm ayrıntıları ile inceleyen ve çeşitli mental yetenekler ile sporcuların ve çalıştırıcılarının başarısını geliştirmeye çalışan bilim dalıdır (Koruç 1998).

1.4. Spor Psikolojisi

Spor kavramı, uluslararası kuralları ve standartları olan, yarışma üzerine kurulmuş bir oyun olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould 2015). Spor, ekonomik kazancıyla hem büyük işletmelerin hem de devletlerin önemli bir görüngüsü olmuştur. Gerek izleyeni, gerek rekor için koşanı gerekse sağlık amaçlı yapılanı ile yatırımcının, sanayinin ve medyanın desteğini alarak ekonomik ivme kazanmıştır (Ekenci ve İmamoğlu 2002).

Bu kapsamda spor psikolojisi alanı da ilk yıllarında spor psikolojisi adını kullanırken, 1980'lerin ilk yıllarında ise egzersiz ve spor psikolojisi adını kullanmaya başlamıştır. Daha sonrada 1990'ların başında spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi adını alarak iki farklı alan da çalışmalarını sürdürmüştür (Öztürk, 2002).

Bu amaçla spor ve egzersiz psikolojisinin ne anlama geldiğinin ifade edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Koruç (1998) psikologlara yeni bir alanın tanıtılması için Türk Psikoloji Bülteninde yayımlanan makalesinde, farklı alanlardan gelen egzersiz ve spor psikologlarının alanı tanımlamalarının farklarına değinmiştir.

Apa (1996) bu karmaşık tanımlamalardan hareketle bu karmaşıklığa son

verecek iki farklı alanı tanımlamıştır. Spor psikolojisi, ‘’psikolojinin ilke ve kurallarının spor ortamına uygulanmasıdır.’’ Egzersiz psikolojisi ise ‘’insanların egzersizlere katılma, devam etme ya da bırakma nedenlerini sorgulama alanı olarak kabul etmektedir.’’

Özellikle spor psikolojisi alanı performansı artırmak için kendi içinde bölünmeye ve özelleşmeye başlamıştır. 2000’lerin başlarında Eğitsel ve Klinik Spor Psikolojisi olarak iki farklı alana ayrılmıştır. Klinik spor psikolojisi, spor yapılan ortamda oluşabilecek kliniksel bir meseleyle uğraşan klinik ve spor psikolojisi alanında eğitimi almış profesyonel kişilerden oluşmaktadır (Aşçı ve Kirazcı 2003). Psikolojinin kendine özgü terapi ve müdahale teknikleri bulunmaktadır. Spor psikolojisinin de 1979’lardan başlayarak kendine özgü kuramları ve müdahale yöntemleri geliştirilmiştir (Brewer 2009).

1.4.1. Spor Psikolojisinin Tanımı

Spor psikolojisi sporcuların davranış ve düşüncelerini neden – sonuç ilkelerine bağlı kalarak tüm ayrıntılarıyla inceleyen ve bir takım zihinsel tekniklerle (Motivasyon, konsantrasyon ve dikkat, zihinde canlandırma, stresle mücadele ve gevşeme, hedef koyma, olumlu düşünme ve konuşma, performans rutinleri, öfke kontrolü, özgüven, komünikasyon, sakatlıkla mücadele, takım ve kişisel misyon belirleme) sporcuların ve antrenörlerin performansını arttırmaya çalışan bilim dalıdır (Koruç 1998).

Spor psikolojisi, sporcuların maksimum performansa ulaşabilmesi için sporcuya destek, mental antrenman programları hazırlamak, en uygun canlılık düzeyi kontrolü gibi konulara odaklanır (Brewer 2009).

"Spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir." (Mellieu ve Hanton 2009).

“Spor ortamında yer alan insanları ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir.” (Hecker ve Kaczor 1998).

1.4.2. Spor Psikolojisinin Özellikleri

- Spor psikolojisi bir bilim dalıdır.
- Spor psikolojisi yarışmacıların, sporcuların davranışlarıyla birlikte antrenman, boş zaman ve zindelik için yapılan fiziksel etkinlikleri, yani rekreasyonel aktivite çalışmaları da içerir.
- Spor psikolojisi, aynı zamanda bir meslektir. Kuramsal olduğu kadar, uygulamalıdır (İkizler 1997).

1.4.3. Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri

- Odaklanmanın geliştirilmesine katkı sağlar.
- Sporcuların kendilerine olan güvenlerinin geliştirilmesine katkı sağlar.
- Karşılaşılan sorunlar ve oluşabilecek yeni durumlar ile baş edebilmeye yardımcı olur.
- Yaptığımız sporda kendi eğilim ve özelliklerimiz yönünde alanlar seçmemiz yardımcı olur.
- Takım içindeki uyum ve iletişimin daha iyi olmasını sağlar.
- Maksimum performans için motivasyon düzeyini artırır.
- Meydana gelen yaralanma ve sakatlanmalar karşısında toparlanma sürecinin minimum düzeye inmesini sağlar
- Oyunlara özgü yeni taktikler ve oyun planlarını geliştirir (İkizler ve Karagözoğlu 1997)

1.4.4. Spor Psikolojisinin Faydaları

- Konsantrasyon yeteneğini ve bu yeteneği belirli bir süre devam ettirebilmeyi sağlar. Ayrıca dağılan konsantrasyonun minimum sürede toparlayabilme yeteneğini geliştirir.
- Stresle başa çıkabilmek için gerekli olan yeteneklerin kazandırılmasına yardımcı olur.
- Öz güveni düşük ve endişe ile müsabakalara hazırlık yapan sporcuların özgüveni arttırır.
- Öfke kontrolünü sağlar.

- Motivasyonu arttırır ve uzun süreli devamlılık sağlar.
- Olumlu düşünmeye yardımcı olur.
- Sakatlıkta geriye dönüşü sağlıklı bir şekilde hızlandırır.
- Sporcu, teknik direktör ve antrenörlerin yeni yetenekler ve taktikler Doğru hedef koymayı ve bu hedefe ulaşmak için gerekli olan becerilerinin kazanılmasına yardımcı olur.
- geliştirmesine ve öğrenmesine yardımcı olur.
- Uygun iletişim becerilerini artırır.
- Engeller ve yapılan yanlışlar karşısında yılmamayı sağlar (Anshell 2011 Akt: Yıldız 2019).

1.5. Psikolojik Beceri

Psikolojik beceriler motivasyonu artıran yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen ve sporcunun başarısını artıran unsurlardır. Bu unsurların içinde hedef belirleme, imgeleme, kendi kendine konuşma, motive edici konuşma, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, otojenik antrenman ve aşamalı gevşeme teknikleri korku ve stres gibi unsurların yanında bu unsurların zihinde canlanması ile yer almaktadır. Bu şekilde gelişen performansı en üst seviyeye çıkaran ve motivasyonu sağlayan unsurların birleşim noktası psikolojik becerilerin edinmesidir. Psikolojik beceri kavramı dünyada sportif verimi sağlayan en önemli yöntemlerden olmasına rağmen ülkemizde tam anlamı ile kullanılmadığı söylenebilir .

Psikolojik beceri olarak ön plana çıkan zihinde canlandırma antrenmanları, sporcuların yarışmadan önce yapacaklarını kontrol etmesini sağlayarak hangi durumda neler yapacağını planlamasında hazırlıklı olmasını sağlar. Sporcular için beklenmeyen durumlarda alternatif çözümler üretmesine yardımcı olur.

Psikolojik beceri olarak tanımlanan İçsel çalışmanın amacı sporcunun kendisiyle daha uyumlu olması, kendi içindeki gücü keşfetmesi, o güce inanması, spor hayatı boyunca gerçekten istediklerini tanımlaması, istediklerine ulaşmak için nasıl daha yaratıcı, daha güvenli ve daha doğal olabileceğine dair yardımcı olmasıdır. Sporcunun bilinçaltına güven duygusunun yerleştirilmesi zihin, vücut ve ruh'un bir bütün olarak ortaya çıkmasının sağlanması konusunda yapılan çalışmadır. Bu

çalışma "İçsel koçluk" denilen dinamik bir sorgulama işlemidir. Sporcunun yalnızlık duygularını ve yeterliliğiyle ilgili şüphelere düştüğü zaman kendi olumlu içsel duygularına geri dönmesi içinde kullanılan bir çalışmadır (Brewer 2009, Biçer 1998).

Takım sporlarında ve bireysel sporlarda mücadelenin süresi, etkili bir düzeyde çabuk ve doğru oynama zorunluluğu göz önünde bulundurulduğunda, her iki spor aalında da temel motorik özelliklerin ve psikolojik parametrelerin varlığı göze çarpar. Takım ve bireysel sporlarda başarılı bir performans gerçekleştirmek için yapılan uygulamalarda birleşik motorik özellikler arasından çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi özelliklerin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler, psikolojik iyi oluş vb. psikolojik parametrelerin ön planda olduğu görülmektedir (Çıngıllıoğlu, 1995). Üst düzey bir teknik beceriye ve taktik anlayışa sahip olan sporcular ancak sahip oldukları tüm özellikleri sistemli ve planlı bir anlayış içinde geliştirdikleri takdirde başarıya ulaşırlar. Bahsedilen sistematik gelişimin en işlevsel yollarından biri ise psikolojik beceri antrenmanlarıdır. Psikolojik beceri antrenmanı (PBA), performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi ya da spor ve fiziksel aktivite de daha fazla kişisel doyum amacıyla zihinsel ya da Psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışmasını ifade eder. PBA programlarının performansı arttırmada nasıl etkili olabileceğini öğrenmek için yarışma ortamında, iyi kontrol edilmiş, sonuç temelli müdahale çalışmalarına ihtiyaç vardır. PBA kendi İçerisinde farklı uygulama türlerine sahip olmakla birlikte, her uygulama türünün temelinde bir öğrenme – öğretme süreci yatmaktadır. Bugüne kadar yapılmış araştırmaların birbirleriyle çelişen sonuçlar vermiş olmasını, mevcut eleştirileri ve yaklaşımları göz önüne alarak, spor ve kişilik ilişkisi Hakkında son söz olarak şunu söyleyebiliriz. Spor ve kişilik arasında mevcut olan ilişkinin yönü ve derecesiyle ilgili kesin bir hükme varmak henüz mümkün değildir. Sporcunun içerisinde yaşadığı çevrenin onun kişiliğine yaptığı etkiyi ve dikkate aldıktan sonra, kişilik testlerinde yer alan soruların ve özelliklerini spor açısından daha anlamlı bir hale getirmek gerekmektedir (Pehlivan 1997).

1.5.1. Sporda Performansı Artırmak İçin Gerekli Olan Psikolojik Beceriler

İNDA Çözüm Odaklı Danışmanlık ve Eğitim Merkezi'nden Psikolog Dr. Serkan Özgün ve Uzman Psikolog Ersin Bayram Kaya, spor alanında performansı geliştirmek sıklıkla başvurulan mental becerileri şu şekilde sıraladılar:

- Zihinde Canlandırma (Imagery)
- Hedefler Belirleme (Goals Setting)
- Kendinle İç Konuşma (Self-Talk)
- Uyarılmayı Kontrol Etme (Controlling Arousal)
- Dikkati Kontrol Etme (Controlling Attention)
- Rutin Davranışlar (Routine Behaviours)
- Öfkeyi Kontrol Etme (Anger Management)
- Özgüven Artırma (Boost Confidence)

Zihinde Canlandırma (Imagery): Zihinde canlandırma, görselleştirme ya da zihinsel hazırlık olarak da bilinir. Var olan duyu organlarının tamamı (beş duyu organı; görme, hissetme, duyma, tat alma, koklama) kullanarak yapılacak olan çalışmanın zihinde provasını yapmak anlamına gelir. Zihinde canlandırma tekniğini uygularken bütün duyu organlarımızı harekete geçirecek şekilde oluşturduğumuz resimler ile herhangi bir durum karşısında sergilenecek davranış anına odaklanılır ve zihinde sergilenen performansın bedenin neredeyse hiç çaba sarf etmeden sergilemesine olanak sağlanır.

Kendinle İç Konuşmayı (Self-Talk) Kontrol Etmek: Kendinle konuşma, mental olarak pozitif ve realist olmaya, sakin kalmaya yardımcı olan ve odaklanmayı canlı tutan bir yöntemdir. Tüm sporcular kendi kendisiyle konuşur. Esas olan bu iç konuşmanın performansımızı olumlu yönde etkilemesini sağlamaktır. Çünkü bu iç konuşmalar yaşamın içinde ki tepkilerimizin çoğunu (duygularımızı, davranışımızı) belirler. Buna bağlı olarak performans esnasında kendimize olumlu ve motive edici sözler söylememiz performansımızın olumlu yönde gelişmesini sağlar.

Uyarılmayı/Kaygıyı Kontrol Etmek (ControllingArousal/Anxiety): Uyarılma, uyku halinden en şiddetli heyecana kadar bir yelpazede değişen nöron uyarımından oluşur. Uyarılma, doğal ve süreğen bir durumdur; ancak uyarılma seviyesi çok yükseldiği zaman stres (gerginlik) ya da kaygı (endişe) gibi sorunlara neden olabilir. Yaşanılan stres ve kaygıyı azaltmak için kullanılan rahatlama yöntemlerinden en çok tercih edileni, nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşetmedir. Bu teknikleri kullanan kişi rahatlamış bir zihne ve bedene sahip olabilir.

Dikkati Kontrol Etmek (Controlling Attention): Dikkat ve konsantrasyon" üstün bir başarı ve iyi bir performans için gerekli olan iki kavramdır. Dikkat, bir hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algı olarak tanımlanır. Konsantrasyon ise ilgili çevresel uyaranlar üzerinde odaklanmayı sürdürme yeteneğidir. Bu iki kavram etkili performansın gerçekleşmesinde anahtar rolü oynamaktadır.

Rutin Davranışlar (Routine Behaviours): Rutin davranışlar, performans sergileyen kişinin düşüncelerinin, duygularının ve performans-öncesi davranışlarının tutarlılığını arttırır. Bu bakımdan rutin davranışlar, performans davranışlarının daha tutarlı olmasına katkı sağlar. Bu da daha iyi sonuçlar demektir.

Öfkeyi Kontrol Etmek (Anger Management): Öfke, sporcuların zaman zaman yaşadığı, uygun ifade edildiğinde olumlu sonuçlar doğuran normal ve sağlıklı bir duygudur. Sporcuların öfkelenmesine neden olan temel faktörlerin başında engellenme, beklenmeyen sonuçlar ve karşılanmayan beklentiler gelmektedir. Bu gibi durumlar sporcuların hedeflerinden sapmasına, olayların gidişatını yönlendirememesine sebep olmaktadır. Öfkenin bu gibi kötü sonuçlara neden olmaması için, öfke duygusunun tanınması, benimsenmesi ve işlevsel bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir.

Özgüven Artırma (Boost Confidence): Tüm spor branşlarında antrenman ya da müsabaka esnasında sporcuların kendilerine olan güvenleri birkaç saniye içerisinde alt üst olabilmektedir. Üstün bir performans sergilemek için önemli olan özgüveni korunaklı bir zihinsel fanus içinde tutmak ve performansa engel teşkil etmesini önlemek mümkündür (Yıldız 2019).

2. YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın denek grubunu Türkiye genelinde aktif spor yapan, milli takımda yer alıp almaması fark etmeksizin, gençler ve büyükler kategorisinde yarışmalara katılmış Taekwondocular oluşturmaktadır. Bu çalışmaya aktif sporculuk yaşamına devam eden 525 birey gönüllü olarak katılmışlardır.

2.2. Çalışmanın Deseni

Mevcut durumu ortaya koymak için tasarlanan bu çalışma da tarama (survey) modeli esas alınarak yürütülmüştür. Araştırmacı, tüm sporcuların oynadıkları kulüpleri, ulaşılabilirlik durumları, antrenman çalışma çizelgeleri esas alarak kamp yaptıkları otellere, kulüplerine ve yarışmalara giderek bizzat veriler toplanmıştır. Araştırmaya yönelik olarak gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra çalışmaya katılma konusunda gönüllü taekwondoculara form verilmiştir. Formların doldurulması 10-15 dakika sürmüştür.

Çalışma Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 20/12/2018 tarih ve 71 nolu 40990478-050.99/ sayılı etik kurul kararıyla oy birliği ile kabul edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, millilik durumu, ulusal ve uluslararası başarı durumu ve derecelerinin sorgulandığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde ise bu çalışmanın amacına uygun olarak taekwondo sporcularının çeşitli değişkenlere göre psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi için Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erim Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Sporcuların Psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği (ASCI-28)" kullanılmıştır.

2.3.1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (ACSI-28):

Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Sporcuların Psikolojik becerilerinin

değerlendirilmesi ölçeği (ASCI-28)" sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, 'Hemen hemen hiç', 'Bazen', ' Sık sık' ve 'Hemen hemen her zaman' ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir.

Alt boyutlar için puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir. Ölçek alt boyutları; "zorluklar ile baş edebilme yeteneği", "öğrenmeye açık olabilme", "konsantrasyon", "güven ve başarı motivasyonu", "hedef belirleme ve mental hazırlık", "baskı altında iyi performans gösterebilme", "endişelerden kurtulma" olarak adlandırılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi sırasında, çalışmanın hedefine uygun örneklem grubunu oluşturan 2019 yılı Türkiye şampiyonasına katılan taekwondo sporcularının kişisel bilgilerinin tanımlayıcı istatistikleri, sıklık ve yüzde dağılımları, çıkartılmıştır. Akabinde uygulanan ölçeklere verilen cevapların ortalamaları ve standart sapmaları gözlemlenerek, sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeğine yönelik dağılımları oluşturulmuştur. Kişisel değişkenler açısından kategorileştirilmiş ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için; ilk önce sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermedikleri Basıklık ve Çarpıklık (Kurtosis - Skewness) kat sayıları aralığı ile kontrol edilmiş, söz konusu aralığın +2.0 ve -2.0 değerlerini aşmadığından, verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir (George ve Mallery 2016). Veriler normal dağılım gösterdiğinden ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız grup t testi, , ikiden fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçek güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 3.1 Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Değişken		**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	229	43,6
	Kadın	296	56,4
Yaş	15-17 yaş	297	56,6
	18-20 yaş	153	29,1
	21 yaş ve üzeri	75	14,3
Spor yapma süresi	1-5 yıl	118	22,5
	6-10 yıl	247	47,0
	11 yıl ve üzeri	160	30,5
Yarıştığı Kategori	Genç	213	40,6
	Büyük	312	59,4
Millilik Durumu	Milli	143	27,2
	Milli değil	382	72,8
Ulusal Başarı	Var	140	26,7
	Yok	385	73,3
Uluslararası Başarı	Var	105	20,0
	Yok	420	80,0
Total		**525**	**100.0**
Derece	Türkiye	57	40,3
	Avrupa	25	17,8
	Dünya	16	11,6
	Balkan	20	14,4
	Open	22	15,8
Total		140	100.0

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %43,6 (n=229)'sı erkek, %56,4 (n=296)'ü kadındır. Katılımcıların %56,6 (n=297)'sı 15-17 yaş kategorisinde, %29,1 (n=153)'i 18-20 yaş kategorisinde ve %14,3 (n=75)'ü 21 yaş ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Katılımcıların taekwondo branşı yapma süreleri %22,5 (n=118)'i 1-5 yıl, %47 (n=247)'si 6-10 yıl ve %30,5 (n=160)'i 11 yıl ve üzeri olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yarıştığı kategoriler %40,6 (n=213)'sı genç %59,4 (n=312)'ü büyükler kategorisinde yarışmaktadırlar. Katılımcıların %27,2 (n=143)'si milli %72,8 (n=382)'i milli değildir. Sporcuların %26,7 (n=140)'sinin ulusal düzeyde başarısı mevcutken %73,3 (385)'ünün ulusal başarısı yoktur. Araştırmaya katılan bireylerin %20 (n=105)'sinin uluslararası alanda başarısı mevcutken %80 (n=420)'inin uluslararası başarısı yoktur. Araştırmaya katılan sporcular derecelerine göre değerlendirildiğinde %40,3 (n=57)'ü Türkiye şampiyonalarında, %17,8 (n=25)'i Avrupa Şampiyonalarında, %11,6 (n=16)'sı

Dünya Şampiyonalarında, %14,4 (n=20)'ü Balkan şampiyonalarında ve %15,8 (n=22)'i Open turnuvalarında başarı elde etmişlerdir.

Tablo 3.2 Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamalarına Ait n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Altboyutlar	**N**	**Ortalama**	**SS**
Konsantrasyon	525	1,74	0,63
Güven ve Başarı Motivasyonu	525	2,01	0,60
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	525	1,95	0,62
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	525	1,54	0,68
Endişelerden Kurtulma	525	1,54	0,64
Öğrenmeye Açık Olma	525	2,06	0,61
Zorluklar ile Baş Edebilme	525	1,79	0,65
Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği	**525**	**1,80**	**0,39**

Araştırma kapsamındaki taekwondocuların sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği, *konsantrasyon* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,74±0,63, *güven ve başarı motivasyonu* alt boyutuna ait puan ortalamaları 2,01 ±0,60, *hedef belirleme ve mental hazırlık* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,95±0,62, *baskı altında iyi performans gösterme* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,54±0,68, *endişelerden kurtulma* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,54±0,64, *öğrenmeye açık olma* alt boyutuna ait puan ortalamaları 2,06±0,61 ve *zorluklar ile baş edebilme* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,79±0,65 olarak bulunmuştur. Ölçeğin total ortalaması ise 1.80±0,39 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam güvenirlilik katsayısı 0,818 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.3 Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Kadın X±SS	Erkek X±SS	t	p
Konsantrasyon	1,69±0,61	1,80±0,64	2,089	**0,03***
Güven ve Başarı Motivasyonu	2,05±0,58	1,95±0,63	-1,806	0,07
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1,97±0,60	1,91±0,65	-1,049	0,29
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	1,48±0,66	1,63±0,69	2,549	**0,01***
Endişelerden Kurtulma	1,55±0,63	1,52±0,65	-0,573	0,56
Öğrenmeye Açık Olma	2,12±0,61	1,98±0,59	-2,736	**0,00***
Zorluklar ile Baş Edebilme	1,76±0,64	1,82±0,66	1,040	0,29

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 3.3'te cinsiyet değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Tabloya göre güven ve başarı motivasyonu (t=-1,806;p>0,05), hedef belirleme ve mental hazırlık (t=-1,049;p>0,05), endişelerden kurtulma (t=-0,573;p>0,05) ve zorluklar ile baş edebilme (t=1,040;p>0,05) alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmazken, konsatrasyon (t=2,089;p<0,05) ve baskı altında iyi performans gösterme (t=2,549;p<0,05) alt boyutlarında erkekler lehine; öğrenmeye açık olma (t=-2,736;p<0,05) alt boyutunda kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 3.4. Yaş Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	15-17 yaş (A)	18-20 yaş (B)	21 yaş ve üzeri (C)	F	p	Post-Hoc
	X±SS	X±SS	X±SS			
Konsantrasyon	1,72±0,63	1,75±0,62	1,78±0,62	0,329	0,72	
Güven ve Başarı Motivasyonu	2,06±0,60	1,98±0,59	1,87±0,63	3,072	**0,04***	A-C
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1,97±0,62	1,92±0,62	1,89±0,63	0,647	0,52	
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	1,49±0,68	1,54±0,68	1,77±0,62	5,103	**0,00****	A-B A-C
Endişelerden Kurtulma	1,52±0,64	1,56±0,63	1,58±0,66	0,393	0,67	
Öğrenmeye Açık Olma	2,11±0,61	2,03±0,61	1,93±0,56	2,935	0,05	
Zorluklar ile Baş Edebilme	1,77±0,66	1,80±0,62	1,83±0,67	0,291	0,74	

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 3.4'te yaş değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Tabloya göre konsantrasyon (F=0,329;p>0,05), hedef belirleme ve mental hazırlık (F=0,647;p>0,05), endişelerden kurtulma (F=0,393;p>0,05), öğrenmeye açık olma (F=2,935;p>0,05), Zorluklar ile baş edebilme (F=0,291;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; güven ve başarı motivasyonu (F=3,072;p<0,05) alt boyutunda 21 yaş ve üzerine göre 15-17 yaş lehine ve baskı altında iyi performans gösterme (F=5,103;p<0,05) alt boyutunda 20 yaş altı katılımcılara göre 21 yaş ve üzeri katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 3.5. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	1-5 yıl (A)	6-10 yıl (B)	11 yıl ve üzeri (C)	F	p
	X±SS	X±SS	X±SS		
Konsantrasyon	1,77±0,57	1,78±0,63	1,65±0,65	2,353	0,096
Güven ve Başarı Motivasyonu	1,99±0,59	2,03±0,61	1,99±0,61	,234	0,791
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1,89±0,64	1,99±0,61	1,92±0,63	1,074	0,342
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	1,55±0,69	1,60±0,67	1,45±0,68	2,552	0,079

Endişelerden Kurtulma	1,50±0,60	1,56±0,66	1,54±0,63	,340	0,712
Öğrenmeye Açık Olma	2,02±0,65	2,06±0,58	2,09±0,62	,498	0,608
Zorluklar ile Baş Edebilme	1,77±0,59	1,84±0,66	1,72±0,67	1,516	0,221

Tablo 3.5'te spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Tabloya göre konsantrasyon (F=2,353;p>0,05), güven ve başarı motivasyonu (F=0,234;p>0,05), hedef belirleme ve mental hazırlık (F=1,074;p>0,05), baskı altında iyi performans gösterme (F=2,552;p>0,05), endişelerden kurtulma (F=0,340;p>0,05), öğrenmeye açık olma (F=0,498;p>0,05) ve zorluklar ile baş edebilme (F=1,516;p>0,05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 3.6. Yarıştığı Kategori Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Genç X±SS	Büyük X±SS	t	p
Konsantrasyon	1,71±0,61	1,75±0,64	-0,700	0,48
Güven ve Başarı Motivasyonu	2,06±0,59	1,97±0,61	1,692	0,91
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	2,03±0,60	1,89±0,64	2,427	**0,01***
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	1,45±0,68	1,61±0,67	-2,575	**0,01***
Endişelerden Kurtulma	1,54±0,62	1,53±0,65	0,146	0,88
Öğrenmeye Açık Olma	2,14±0,60	2,00±0,61	2,652	**0,00****
Zorluklar ile Baş Edebilme	1,79±0,64	1,79±0,65	-0,033	0,97

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 3.6'da yarıştığı kategori değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Tabloya göre konsantrasyon (t=-0,700;p>0,05), güven ve başarı motivasyonu (t=1,692;pp>0,05), endişelerden kurtulma (t=0,146;p>0,05) ve zorluklar ile baş edebilme (t=-0,033;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; hedef belirleme ve mental hazırlık (t=2,427;p<0,05) ve öğrenmeye açık olma (t=2,652;p<0,01) alt boyutlarında gençler kategorinde yarışanlar lehine, baskı altında iyi performans gösterme (t=-2,575;p<0,05) alt boyutunda büyükler kategorisinde yarışanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 3.7. Millilik Durumu Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Milli X±SS	Milli Değil X±SS	t	p
Konsantrasyon	1,80±0,64	1,71±0,62	1,341	0,18
Güven ve Başarı Motivasyonu	1,96±0,63	2,02±0,59	-1,052	0,29
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1,98±0,67	1,93±0,61	0,703	0,48
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	1,65±0,69	1,51±0,67	2,108	**0,036***
Endişelerden Kurtulma	1,49±0,67	1,56±0,62	-1,092	0,275
Öğrenmeye Açık Olma	1,95±0,59	2,10±0,61	-2,517	**0,01***
Zorluklar ile Baş Edebilme	1,84±0,69	1,77±0,63	1,081	0,28

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 3.7'de millilik durumu değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Tabloya göre konsantrasyon (t=-1,341;p>0,05), güven ve başarı motivasyonu (t=-1,052;p>0,05), hedef belirleme ve mental hazırlık (t=0,703;p>0,05), endişelerden kurtulma (t=-1,092;p>0,05) ve zorluklar ile baş edebilme (t=1,081;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; öğrenmeye açık olma (t=-2,517;p<0,05) alt boyutunda milli olmayan sporcular lehine, baskı altında iyi performans gösterme (t=-2,108;p<0,05) alt boyutunda milli takımda yer alan lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 3.8. Ulusal Başarı Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Ulusal Başarı Var X±SS	Ulusal Başarı Yok X±SS	t	p
Konsantrasyon	1,81±0,65	1,71±0,62	1,736	0,08
Güven ve Başarı Motivasyonu	1,97±0,61	2,02±0,60	-0,776	0,43
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	2,03±0,67	1,92±0,61	1,830	0,06
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	1,66±0,68	1,50±0,67	2,420	**0,01***
Endişelerden Kurtulma	1,50±0,67	1,55±0,63	-0,809	0,41
Öğrenmeye Açık Olma	1,96±0,59	2,10±0,61	-2,296	**0,02***
Zorluklar ile Baş Edebilme	1,88±0,68	1,76±0,63	1,870	0,06

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 3.8'de katılımcıların ulusal başarı kazanıp kazanmama değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Tabloya göre konsantrasyon (t=-1,736;p>0,05), güven ve başarı motivasyonu (t=-0,776;p>0,05), hedef belirleme ve mental hazırlık (t=1,830;p>0,05), endişelerden kurtulma (t=-0,809;p>0,05) ve zorluklar ile baş edebilme

(t=1,870;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; öğrenmeye açık olma (t=-2,296;p<0,05) alt boyutunda ulusal başarı elde etmiş sporcular lehine, baskı altında iyi performans gösterme (t=2,420;p<0,05) alt boyutunda ulusal başarıya sahip olmayan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 3.9. Uluslararası Başarı Değişkenine Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Uluslararası Başarı Var X±SS	Uluslararası Başarı Yok X±SS	t	p
Konsantrasyon	1,86±0,68	1,71±0,61	2,174	**0,03***
Güven ve Başarı Motivasyonu	2,01±0,59	2,01±0,61	0,005	0,99
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	2,01±0,66	1,93±0,61	1,154	0,07
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	1,66±0,67	1,52±0,68	2,014	**0,04***
Endişelerden Kurtulma	1,53±0,71	1,54±0,62	-0,185	0,85
Öğrenmeye Açık Olma	1,95±0,59	2,08±0,61	-1,959	0,05
Zorluklar ile Baş Edebilme	1,90±0,72	1,76±0,62	2,042	**0,04***

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 3.9'de katılımcıların uluslararası başarı kazanıp kazanmama değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Tabloya göre güven ve başarı motivasyonu (t=-0,005;p>0,05), hedef belirleme ve mental hazırlık (t=1,154;p>0,05), endişelerden kurtulma (t=-0,185;p>0,05) ve öğrenmeye açık olma (t=-1,959;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; konsantrasyon (t=-2,174;p<0,05), baskı altında iyi performans gösterme (t=2,014;p<0,05) ve zorluklar ile baş edebilme (t=2,042;p<0,05) alt boyutunda uluslararası başarı elde etmiş sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Günümüzde sporcunun, alan kabiliyeti üzerine etkili fizyolojik ve psikolojik birçok parametrenin olduğu bilinmektedir. Sportif performans "*tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen, sporcunun atletik iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi*" olarak kabul edilir. Bu tanımlama, değerlendirme için performansın bileşenlerini, belirleyen ve etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmak gereğini de beraberinde getirmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Sportif performans kavramının karmaşaya sebep olan tarafı sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler doğrultusunda sporcunun başarı durumu değişkenlik gösterir. araştırmacılar sporcuların performansını etkileyen parametreleri içsel ve dışşal faktörler olarak ikiye ayrılmışlardır (Thompkinson ve ark 2000; Williams ve Reilly 2000; Dündar 1994; Maynard ve ark 1995; Bayraktar ve Kurtoğlu 2009).

İçsel faktörler; genel anlamda insanda mevcut olan, kısmen kalıtsal gelen, zaman içinde küçük değişiklilerle farklılaşabilen ve dışarıdan üzerine etki imkanı çok sınırlı olan veya hiç etki yapılamayan etkenlerdir. Yaş, cinsiyet, anatomik yapı, genetik, zeka, lokomotor sistemin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, salgı bezlerinin fonksiyonları, metabolizma, enerji kullanım mekanizmaları, organ sistemlerinin durumu, allerji, nöromüsküler ileti hızı, kardiyovasküler yapı özellikle içsel faktörlerin en başlıcalarıdır. Bu listeyi uzatmak ve detaylandırmak çok mümkündür. İçsel faktörleri objektifleştirmek oldukça zor olduğundan performans üzerine etkilerini hesaplayabilmek ve yapılabilecek değişiklikleri tümüyle öngörebilmek neredeyse imkansızdır.

Dışsal faktörler; ise adından da anlaşılacağı gibi insanın vücudundan ve yapısından kaynaklanmayan dışarıdan gelen ve bu nedenle de dolaylı yolla sportif performansı fiziksel veya psikolojik yönden etkileyen faktörlerdir. Dışsal faktörler üzerine olan etkimiz, içsel olanlara göre çok daha fazladır. Birçoğunu uygun şartlar ve müdahaleler ile değiştirmek ve geliştirmek mümkündür. Dolayısı ile sportif performansı artırmak amacı ile dışsal faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak, hem

daha kolay olacak hem de daha etkin sonuçlar yaratacaktır (Thompkinson ve ark 2003; Williams ve Reilly 2000).

Sporda performans ve başarı fiziksel parametreler kadar zihinsel süreçler ile de ilgilidir. Ercan (2013) doruk performansı, fiziksel ve zihinsel becerilerin bir bileşkesi olduğu, başarıda psikolojik becerilerin de, fiziksel beceriler kadar önemli olduğunu söylemektedir "Sporda yüksek performans ve başarı; sadece fizik, teknik ve taktik bir hazırlıkla değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık ve sosyal yaşamın düzenlenmesiyle gelmektedir. Sporda performans bir bütündür ve bu bütünlük içerisinde uyumu yakalamak gerekir" (Konter 2006).

Bugün dünyada, sportif performansın sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı anlaşılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar sporun psikolojik yönünün diğer unsurlar (fiziksel, taktiksel ve teknik) üzerinde tamamlayıcı önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Konter sporda, başarılı performans için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir (Konter 1998; Erdoğan ve ark 2014).

Bu bilgiler ışığında aktif spor yaşamına devam eden bireylerin psikoljik dayanıklılık düzeylerini ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanan bu çalışmanın bulgularına göre literatür destekli olarak sonuçlar örtüşen ve örtüşmeyen bulgular, nedenleri tartışılacaktır.

Araştırma kapsamındaki taekwondocuların sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği, *konsantrasyon* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,74±0,63, *güven ve başarı motivasyonu* alt boyutuna ait puan ortalamaları 2,01 ±0,60, *hedef belirleme ve mental hazırlık* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,95±0,62, *baskı altında iyi performans gösterme* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,54±0,68, *endişelerden kurtulma* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,54±0,64, *öğrenmeye açık olma* alt boyutuna ait puan ortalamaları 2,06±0,61 ve *zorluklar ile baş edebilme* alt boyutuna ait puan ortalamaları 1,79±0,65 olarak bulunmuştur. Ölçeğin total ortalaması ise 1.80±0,39 olarak belirlenmiştir. Buna göre psikolojik becerilerin sorgulandığı ölçme aracına verilen cevaplar likert tipi göz önüne alındığında "bazen" ve sık sık" cevaplarında yoğunlaşmıştır. "başarı

motivasyonu" ve "öğrenmeye açık olma" alt boyutlarındaki ortalamaların yüksekliği sporcuların bireysel spor branşı ile ilgilenimleri ile ve yaş aralığının genç düzeyde olmasından dolayı tecrübe eksikliğinin farkında olduklarından öğrenmeye daha hevesli ve istekli olmalarına bağlanabilir. Jones ve arkadaşları (2002) zihinsel dayanıklılığı iki şekilde açıklamışlardır: Bunlardan ilki genel olarak zihinsel dayanıklılıktır ve spor ortamlarında rakiple yarışmayı, antrenman gibi unsurlarla başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi de özel olarak zihinsel dayanaklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi odaklanmayı, kendine güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri sürdürebilmeyi sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak tanımlanmıştır. Aynı şekilde değerlendirebileceğimiz düşük puan ortalamalarının "baskı altında iyi performans gösterme" ve "endişelerden kurtulma" alt boyutlarının aynı sebepler ile açıklanabilmesi mümkündür (Erdoğan ve Kocaekşi 2015).

Cinsiyet değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlara göre güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmazken, konsatrasyon ve baskı altında iyi performans gösterme alt boyutlarında erkekler lehine; öğrenmeye açık olma alt boyutunda kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yıldız (2019)'ın kayak sporcuları ile yaptığı çalışma ve Güler (2015)'in farklı branşlarda spor yapan bireyler üzerine yaptığı çalışma bu araştırmanın bulgularını destekler biteliktedir. Kadınların kendini bulma, kendini kanıtlama, üstünlük sağlama gereksinimi, karar verebilme, egemen olma isteği, macera hevesi ve kendini tanıma isteği gibi kişilik özellikler ön plana çıkmıştır. Bu özelliklere sahip olan kadın sporcuların ise; daha başarıya odaklanan, bağımsız, coşkulu, inatçı, beceri gerektiren işlerin üstesinden gelme ve başarma isteklerinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Bu durum müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve sonrasında öğrenmeye açık olabilme de kadın sporcuların psikolojik becerilerini erkek sporculardan daha iyi kullanmalarını sağlayan bir neden olarak gösterilebilir.

Yaş değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlara göre konsantrasyon , hedef belirleme ve mental

hazırlık, endişelerden kurtulma, öğrenmeye açık olma, Zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda 21 yaş ve üzerine göre 15-17 yaş lehine ve baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda 20 yaş altı katılımcılara göre 21 yaş ve üzeri katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Connaughton ve arkadaşları (2008)'de çalışmalarında, yaş ile birlikte sporda mental dayanıklılığın doğru orantılı olduğu, yaş olarak büyük sporcuların gençlere göre mental dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çalışmamızda ulaştığımız veriler ve litaratüre göre, yaş ile birlikte sporda psikolojik beceri düzeyinin arttığını söyleyebiliriz. Ayrıca zihinsel dayanıklılık, psikolojik becerilerin gelişmesi ile pozitif yönde etkileşen, psikolojik beceriler ise zihinsel antrenmanlar ile geliştirilebilen yapıdadır (Altıntaş ve Akalan 2008; Erdoğan ve Kocaekşi 2015).

Spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlarına göre konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterme, endişelerden kurtulma, öğrenmeye açık olma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Sporcuların kişilik özellikleri ile yöneldiği spor dalları arasındaki ilişkiyi daha açık ve nesnel biçimde ortaya koymaya çalışan kavram ve yaklaşımlar bulunmaktadır (Zekioğlu 2006; Yakupoğlu 1997) Bireysel spor yapan bireylerde ve sporcularda sosyal ve psikolojik becerinin yüksek olması sporun kendine özgü faydaları olan kendini tanıması, bireysel özgüvenin yüksek olması, kendi zayıf ve güçlü yönlerini iyi bilmesi, mücadeleci yönünün gelişmiş olması, spor yapmaları sonucu psikolojik boşalım nedeniyle rahatlamaları ve dengeli bir kişiliğe kavuşmaları olarak gösterilebilir (Yıldırım ve Özcan 2011). Bu sonuç ferdi spor yapan bireylerin branşa özgü kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir (Saygılı ve ark 2018; Bozkurt 2014).

Yarıştığı kategori değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlarına göre konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, endişelerden kurtulma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; hedef belirleme ve mental hazırlık ve öğrenmeye açık olma alt boyutlarında gençler kategorinde yarışanlar lehine, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda büyükler kategorisinde yarışanlar

lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Muratlı'ya göre (2007), sportif verim düzeyi bilişsel yeteneklerin gelişmişliğine bağlıdır. Taktik ve diğer türde kararlar almak ya da gerekli bilgiyi kullanabilmek için gerekli olan bu yetenekler gelişmiş beyin yapılarında görülen düşünme kapasitesinin, zeka kapasitesinin gücüdür. Gençler lehine sonuçlanan psikolojik becerilerin alt metninde odaklanma ve hata yapmamaya dönük sonuçların olması, büyükler lehine sonuçlanan becerilerin ise tecrübe ve getirisi olarak özgüven ve öz denetlemenin ağırlık göstermesi alanyazın ile desteklenmektedir (Ekeland ve ark 2005; Grossbard ve ark 2009, Krane ve ark 1994).

Millilik durumu değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlara göre konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; öğrenmeye açık olma alt boyutunda milli olmayan sporcular lehine, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda milli olan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmamız alanyazın ile karşılaştırıldığında milli sporcuların daha fazla hedefe yönelen, daha az stresli, kaygının daha düşük olması, cesaretlerinin yüksek ve korkularının az olması, odaklanan, hedefe yönelik planlarının var olması gibi kişilik özelliklerine daha fazla sahip oldukları sonuçları ile çalışmamız örtüşmekte ve literatürü desteklemektedir (Yıldız 2019; Güler 2015; Erdoğan ve Kocaekşi 2015).

Katılımcıların ulusal başarı kazanıp kazanmama değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlara göre konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; öğrenmeye açık olma alt boyutunda ulusal başarı elde etmiş sporcular lehine, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda ulusal başarıya sahip olmayan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde tecrübe ile ilişkilendirebileceğimiz sonuçları veren araştırmamız ile tutarlılık gösteren çalışmalar olduğunuz görmekteyiz. Gençler önemli durumlarda gerekli olan deneyimle ilgili eksiklik, duygusal durağanlık ve psikolojik olgunlukla ilgili problemler yaşayabilir. Ancak yaşça ileri olanlar, dinamiklikten, gençliğin

enerjisinden ve gönüllü riskler almaktan kaçınabilir. Maçların birbiri ardınca oynandığı turnuvalarda, yaşlı oyuncuların, genç olanlara göre, toparlanmaları daha uzun ve tükenmeleri daha çabuk olabilir. Araştırma grubumuzun genç yoğunluklu olması sebebiyle ve ferdi bir branşta yarışması faktörü ile birlikte başarı elde edenlerin daha öğrenme ve gelişme odaklı olabileceğini, herhangi bir ulusal başarı elde edemeyen sporcuların ise daha cesur ve atak olabilme ihtimalleri çalışmanın sonucunda değerlendirilebilir (Bouer 1993; Brandao ve ark 1997).

Katılımcıların uluslararası başarı kazanıp kazanmama değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlara göre güven ve başarı motivasyonu , hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma ve öğrenmeye açık olma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken; konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterme ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutunda uluslararası başarı elde etmiş sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklar karşısında yılmadan donanıma sahip olabilme gayesinde olan bireyler karşılaşılan zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelebilme yetisini kendilerine kazandırabilirler. Dolayısı ile karşılaşılan zorlukların tekrar değerlendirilerek koşulları yıldırıcı faktörler olarak değil de işin gereği ve bireyin kendini geliştirici tarafını ön plana çıkaran, donanım özelliklerini artırarak diğerlerinden farklılaştıran değerler adı altında benimsemek meydan okuma boyutunu bireye kazandırabilir (Kobasa ve ark 1982). Başarılı sporcular lehine çıkan sonuç literatür desteğini spor psikolojisinden ve spor alan araştırmalarından alarak söylenebilir ki sporcu, stres oluşturan koşulların üzerine giderek o koşulları değiştirmeye ya da mevcut durumdan faydalanmaya gayret gösterir (Şahin ve Güçlü 2018; Morgan 1993; Koole 2009; Erdoğan ve ark 2014).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada taekwondo gençler ve büyükler kategorisinde yarışan sporcuların psikolojik becerilerinin çeşitli demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçları izleyen şekilde verilmiş ve öneriler sunulmuştur.

- ✓ Çalışmaya katılan sporcuların psikolojik beceri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarına göre en yüksek puan ortalamasına sahip beceriler sırasıyla Öğrenmeye açık olma (2,06±0,61), Güven ve Başarı motivasyonu (2,01±0,60), Hedef belirleme ve Mental hazırlık (1,95±0,62) olarak belirlenmiştir. Gençler ve Büyükler kategorisinde yarışan ve tecrübe eksiği olan yaşça küçük sporcuların bu alt boyutlara yönelik sorulara daha önem verdiği görülmektedir.

- ✓ Cinsiyete göre değerlendirildiğinde psikolojik becerilerin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarından konsantrasyon ve baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda erkekler lehine, öğrenmeye açık olma altboyutunda ise kadın sporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyet faktörünün doğası gereği literatürce de desteklenen çalışmamızda kadın sporcuların kendini ispat ve branşta var olmak için sürekli öğrenmeye ve gelişime açık olduklarını, erkeklerin daha mücadele ve kazanma odaklı alt boyutlarda doğaları gereği öne çıkmıştır.

- ✓ Yaşa göre değerlendirildiğinde psikolojik becerilerin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarından güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda 21 yaş ve üzerine göre 15-17 yaş grubu sporcuların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda 18- 20 yaş ve 21 yaş ve üzeri katılımcılara göre 15-17 yaş grubu sporcuların puan ortalamalarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Yaşa bağlı olarak tecrübe eksikliğinin performansa yansıdığını ve yine tecrübenin özgüven ve odaklanmada fark yarattığı söylenebilir.

- ✓ Spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik becerilerin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Taekwondo sporu

yaş, dönem ve ilgi yılı fark etmeksizin belli bir disipline sahiptir. Aralarında farkın çıkmaması branşın özellikleri kaynaklı olarak değerlendirilebilir.

- ✓ Yarıştığı kategori değişkenine göre psikolojik becerilerin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarından hedef belirleme ve mental hazırlık ve baskı altında iyi performans gösterme alt boyutlarında büyükler lehine anlamlı farklılık bulunurken, öğrenmeye açık olma alt boyutunda gençler lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir.

- ✓ Millilik durumu değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarının baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda milli sporcular lehine, öğrenmeye açık olma alt boyutunda ise milli olmayan sporcular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

- ✓ Ulusal başarı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarından baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda ulusal başarısı olanlar lehine, öğrenmeye açık olma alt boyutunda milli olmayanlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

- ✓ Uluslararası başarı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarından konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterme ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında uluslar arası başarısı olan sporcular lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Tüm bu sonuçlar ele alındığında çalışmamızın psikolojik becerilerin sporcunun müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında gelişim gösterebileceği, literatür de ele alınarak bu gelişimde bireysel, çevresel ve sosyal olguların yer alabileceği söylenebilir. Bu bağlamda sonuçlara ve gözlemlere dayalı öneriler sunulmuştur.

- ❖ Sporcunun hedefe yönelik davranabilmesi, başarı odaklı olması ve bireysel farkındalık düzeyinin yüksek olması uzun vadede psikolojik becerilerinin gelişmesinde önem arz etmektedir. Dolayısıyla profesyonel destek süreciyle literatürce tanımlanan becerilerin ortaya konması, eksikliklerin belirlenip telafi edilmesi, gelişimi ve sürekliliği için de desteğin sürekli hale getirilmesi elzemdir. Bilhassa milli takımlar düzeyinde sporcuların maruz kaldıkları

psikolojik, fizyolojik ve sosyal baskıların ele alınarak kamp ve müsabaka dönemlerinde uzman desteğinin alınması önerilmektedir.

- Kategorilere bağlı olarak gelişime ve öğrenmeye açık olan katılımcılara yönelik teşvik edici program ve projelerin geliştirilmesi uzun vadede başarılı sporcu profillerinin oluşmasına yardımcı olacaktır.

- Sporcuların psikolojik becerilerinin gelişmesinde temelden en büyük etken antrenör desteğidir. Antrenör eğitimlerinde veya gelişim seminerlerinde psikolojik becerilerin gelişmesi için spor psikolojisi başlığına yönelim artmalıdır.

- Psikolojinin insan davranışlarını ve zihinsel süreçlerin nasıl işlediğini araştıran bir bilim dalı olmasından, davranış bilimcilerin müsabaka öncesi sırası ve sonrasında sporcuların davranışları gözlemlemesi ve sebeplerini ortaya koyması gerekmektedir. Eğer sporcu çeşitli baskılar ile kendine, kariyerine ve çevresine zarar verme eğiliminde ise önlem alınmalı, rehabilite edilmelidir.

- Küçük yaş gruplarında spora teşvik ve egzersiz bilinci için Federasyon İle Yükseköğretim Kurumları, Federasyon ile Milli Eğitim Bakanlığı, Yerel Yönetimler- Yüksek Öğretim Kurumları gibi organlarca projeler üretilmelidir.

- Antrenör-Aile etkileşimi aktive edilmeli gerekirse sporcu ebeveynleri psiko-sosyal süreçler hakkında bilgilendirici eğitimler almalıdır.

6. KAYNAKLAR

A.P.A. 1996. Membership Dues Statements. American Psychological Association Division Interest Form, 1996: 1-5.

Alisinanoğlu F, Ulutaş İ, 2003. Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 2003, *28* (128): 65-71.

Altıntaş A, ve Akalan C. 2008. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI* (1), 39-43.

Anshell MH, 2011. *Sport Psychology:From Theory to. Practice Characteristics of Successful Athletes,* 5th Edition. UK, Pearson.Middle Tennessee State University.

Aşçı H, Kirazcı S, 2003. Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri, Bağıran Yayımevi: Ankara.

Bacanlı, H, 2000. Gelişim ve Öğrenme Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,3. Baskı.

Başer E, 1998. Uygulamalı Spor Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bayraktar B, Kurtoğlu M, 2004. Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans arttırma yöntemleri, İstanbul, 2004; 269-296.

Bayraktar B, Kurtoğlu M, 2009. Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim, 22 (1), 16-24.

Bezci Ş, 2007. Elit Taekwondocularda antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi. Selçuk Üniversites, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve spor Ana Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Biçer T, 1998. Doruk Performans. (2. Baskı), İstannbul: Beyaz Yayınları.

Bouer G, 1993Soccer Techniques, Tactics and Teamwork. New York: Sterling Publishing Con. Inc.

Bozkurt S, 2014. Sportif Performansa Psikolojik Bakış. CBÜ BESBD, 5: 28-37.

Brain C, 2002. .*Advanced Psychology: Applications, Issues and Perspectives.* Cheltenham: Nelson Thornes,2002.

Brandao MRF, Medina JP, Dias C, 1997. The POMS Profile of The Soccer Players From Sao PauloFootball Club As Related to 4 Different Categories. International Society of Sport Psychology (ISSP) IX WorldCongress of Sport Psychology, Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice, Israil-Julay 5-9, Porceedings, Part I, 145, 147.

Brewer BW, 2009. Introduction. In: Sport Psychology. Ed: Brewer BW., Wiley-Blackwell, Chichester, UK.

Cüceloğlu D, 2009. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi, 18. Baskı.

Çıngıllıoğlu FÇ, 1995. Çabuk Kuvvet İstasyon Çalışmasının 16-18 YaĞ Grubu (E) Hentbolcularda Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin incelenmesi, Yayımlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çingöz YE, 2016. Cinsiyete göre yetişkin (Kadın-Erkek) karete ve taekwondo sporcularında el tercihi ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve spor ana bilim dalı. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Muğla.

Çoknaz H, 1998. Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumu düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzettin Baysal Üniversitesi, Bolu.

Doğan O, 2005. Spor Psikolojisi. Adana: Nobel Kitabevi.

Dündar U, 1994. Antrenman teorisi. Nobel akademi yayıncılık. İzmir.

Ekeland E, Heian F and Hagen KB, 2005. Can Exercise İmprove Self Esteem İn Children And Young People? A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. Br J Sports Medicine. 2005, 39, 792- 798.

Ekenci G, İmamoğlu AF, 2002. Spor İşletmeciliği. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Eklund RC, Tenenbaum G, 2014. *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. London, UK: SAGE.

Ercan HY, 2013. Spor ve Egzersiz Psikolojisi, 2.Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.

Erdoğan N, Kocaekşi S, 2015. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. Türkiye Klinikleri, 7(2), 57-64. 2015

Erdoğan N, Zekioğlu A, Dorak F, 2014. Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. International Journal of Science Culture and Sport; 1:194-207.

Erim Erhan S, Bedir D, Güler M, Ağduman F, 2019. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 17 (1) , 59-71 .

Erkan N, 1982. Yaşam Boyu Spor. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

George D, Mallery P, 2016. Descriptive statistics. In *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step* (pp. 126-134). Routledge.

Ghorbanzadehkoshki B, 2009. Milli olan ve olmayan taekwondocuarın bazı fiziksel özelliklerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Beden eğitimi ve spor ana bilim dalı. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ankara

Grossbard JR, Smith RE, Smoll FL and Cumming SP, 2009. Competitive Anxiety In Young Athletes: Differentiating Somatic Anxiety, Worry, And Concentration Disruption. Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal. 2009, 22(2), 153-166.

Güler MŞ, 2015. Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış yüksek lisans tezi.

Hazar M, 1996. Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim. Ankara: Tutibay Yayınları, 127-133.

Hecker JE, Kaczor LM 1998. Application of ımagery theory to sport psychology: some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1988, 10:363-373.

İkizler C, 1997. Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

İkizler C, Karagözoğlu C, 1997. Sporda Başarının Psikoloji, ALFA Basım Yayın Dağıtım Ltd. Ş, İstanbul.

Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology 2002;14(3):205-18.

Kala C, 2018. Taekwondo bacak kuvvetinin teknik sürate ve vuruşa etkisinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmış yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kat H, 2009. Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Kılcıgil E, 1998. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri. Bağırgan Yayımevi, Ankara.

Kim J R, 1986. Taekwondo. Seo Lim Publishing Company, c:1, Seoul – Korea

Kobasa SC, Maddi S, Kahn S, 1982. Hardiness and health: a prospective study. Journal of personality and social psychology, 42(1), 168.

Konter E, 1998. Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Konter E, 2006. Spor Psikolojisi El Kitabı, Nobel Yayıncılık, Ankara.

Koole SL, 2009. The psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition and Emotion, 23(1):4-41.

Koruç Z, 1998. Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. Türk Psikoloji Bülteni, 1998, 10: 76-92.

Krane V, Williams JM, 1994. Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25: 203-217.

Maynard IW, Smith MJ, Warwick-Ewans L, 1995. The effects of cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. Journal of Sport and Exercise Psychology; 17: 428-446, 1995.

Melllieu SD, Hanton S, 2009. *Advances in Applied Sport Psychology.A Review.*1st ed. New York, Routledge, 2009: 365.

Morgan CT, 1993.Psikolojiye Giriş. (S. Karakaş, Ed.). Ankara: Meteksan. 1993

Muratlı, S. 2007.Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özbaydar S, 1983. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Öztürk SA, 2002. Spor Pazarlaması. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir, 2002

Pehlivan Z, 1997. 1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Sağlam M, 2018. Müsabık taekwondocularda saldırganlık ve Dürtüsel davranış tepkilerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden.Eğitimi ve spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş.

Sayar K, Dinç M, 2008. Psikolojiye Giriş. İstanbul: Dem. 5. Baskı.

Saygılı G, Atay E, Araslan M ve Hekim M. 2018. Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi . Cilt:23 No:1 2015.

Smith RE, Schutz RW, Smoll FL, Ptacek JT, 1995. Development And Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport&Exercise Psychology, 17, 379-398.

Solso RL, MacLin MC, 2001. *Deneysel Psikoloji: Farklı Bir Yaklaşım.* Allyn & Bacon, 7. Baskı.

Sunay H, 2010. Sporda Organizasyon. (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Şahin T, Güçlü M. 2018. Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği. Spormetre. 2018,16(3),204-216

Tanrıkulu B, 2018. Taekwondo, Judo, Karate sporu ile uğraşan 10-15 yaş grubu elit sporcuların başarı algılarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve spor anabilim dalı. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Konya.

Tekin A, 2009. *Rekreasyon.* Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.

Thompkinson GR, Olds TS, Gulbin J. 2000. Secular trends in physical performance of Australian children. Evidence from the Talent Search program. J Sports Med Phys Fitness.;43(1):90-8.

Türkoğlu F, 2019. Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.

Weinberg SR, Gould D, 2015. Foundation of sport and exercise psychology champaign: Human Kinetics, 6th Edt.

Williams AM, Reilly T1 2000. Talent identification and development in soccer. J Sports Sci.;18(9):657-67.

Yakupoğlu S, 1997. Kapalı ve Açık Beceri Gerektiren Bireysel Spor Dallarındaki Kişilik Özelliklerinin Araştırılması", 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, s.152, Mersin.

Yıldırım S, Özcan G, 2011. Lisanslı Olarak Takım Sporu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011, Cilt.2, Sayı.23, (111-135).

Yıldız ME, 2019. Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. 2019.

Zekioğlu A, Tatar A, 2006. Üniversitede eğitim gören futbolcuların empatik becerilerinin kişilik özellikleriyle karşılaştırılması, Journal of Physical Education and Sports Sciences, 2006, 4 (4), 135-138.

Erişim2019a: http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/ Erişim tarihi: 25.12.2019

Erişim2019b: http://www.worldtaekwondo.org/ Erişim tarihi: 25.12.2019

Karakaş S, Karakaş HM, 2000. Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, *3*(4), 215-222.

7. EKLER
EK-A VERİ TOPLAMA ARACI

SPORCU PSİKOLOJİK BECERİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımla ilgili özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.				
3. Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağıtıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.				
5. Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.				
6. Baskı altında daha iyi performans gösteririm.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir.				
8. Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.				
9. İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.				
10. Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.				
11. Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.				
12. Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerimde çok baskı oluşturur.				
13.Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.				
14. Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Uğraştığım dporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.				
17. İşler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar.				
18. Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.				
19. Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleştirebilirim.				
22. Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.				
25. Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.				
26. Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.				
27. Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.				
28. Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

Alt Boyutlar ve Maddeleri:

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	**:5, 17, 21, 24**
Öğrenmeye Açık Olabilme	**:3*, 10*, 15, 27**
Konsantrasyon	**:4, 11, 16, 25**
Güven ve Başarı Motivasyonu	**:2, 9, 14, 26**
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	**:1, 8, 13, 20**
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	**:6, 18, 22, 28**
Endişelerden Kurtulma	**:7*, 12* 19*, 23***

* Ölçeğin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir.

8. ÖZGEÇMİŞ

1992 yılında Konya'nın meram ilçesinde doğdu, ilkokul ortaokul ve liseyi Konya'da tamamladı. Ortaokul dönemlerinde taekwondo sporuna başladı ve yıllarca müsabıklık dönemi geçirdi. 2012 yılında Selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünü kazanarak lisans eğitimine başladı.2015 yılında taekwondo antrenörlük belgesini alarak aynı zamanda antrenörlük yapmaya başladı. 2016 yılında lisans eğitimini bitirdi. 2016-2017 yılı öğretim yılı döneminde Selçuk üniversitesi spor yöneticiliği ana bilim dalında yüksek lisans eğitimine başladı. Aynı zamanda taekwondo dalında sporcular yetiştirmeye ve il bazında birçok başarıya imza attı. Türkiye taekwondo federasyonu bünyesinde bilgisayar hakemliği eğitimi alarak bir çok ulusal müsabakalarda görev yaptı. 2016 yılından itibaren bilgisayar hakemliği üzerinde kendini geliştirerek birçok Avrupa şampiyonaları, Türkiye açık turnuvalarında ve 2019 yılında Türkiye de yapılan Para Taekwondo Dünya Şampiyonasında bilgisayar hakemliği yaparak zirveye ulaşmıştır. 2018 yılı mart ayında ismi ile kurmuş olduğu Hasan Yıldız Gençlik Ve Spor Kulübünün Başkanlığını ve Antrenörlüğünü yürütmektedir.