

SPORCULARDA PERFORMANS STRATEJİLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN BELİRLENMESİ⁽¹⁾DETERMINING THE PERFORMANCE STRATEGIES OF ATHLETES
REGARDING SOME VARIABLES

Hakan, KOLAYIŞ¹, Nurullah ÇELİK², Ömer SEYDAOĞULLARI³,
Ahmet AYDEMİR⁴, Mustafa NARİN⁵

¹⁻²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye

⁴⁻⁵Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı,
Sakarya / Türkiye

³Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Anabilim Dalı,
İstanbul / Türkiye

ORCID ID: 0000-0001-9448-1463¹, 0000-0003-0220-5344², 0000-0002-0715-2934³,
0000-0002-6778-4175⁴, 0000-0001-8024-8310⁵

Öz: Amaç: Bu çalışmanın amacı, sporcuların performans stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. **Yöntem:** Çalışmaya yaşları 14 ile 35 (19,64±4,70 yaş ort.) arasında değişen toplam 145 lisanslı sporcu katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında, kişisel bilgi formu ile Thomas ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Miçooğulları (2017) tarafından yapılan “Performans Stratejileri Envanteri” kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ile Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 16 paket programında gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Araştırmada yarışma boyutunda yaş ile hedef belirleme (r: 264; p<0.05) ve yaş ile rahatlama arasında (r: 185; p<0.05) pozitif yönde; yaş ile olumsuz düşünce arasında ise negatif yönde ve anlamlı (r: -173; p<0.05) bir ilişki bulunmuştur. Antrenman boyutunda spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif (r: -199; p<0.05); spor yılı ile kendiyile konuşma (r: 196; p<0.05) ve spor yılı ile dikkat kontrolü (r: 210; p<0.05) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi bakımından antrenman boyutundaki hedef belirleme alt boyutu ile yarışma boyutundaki hedef belirleme ve otomatiklik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir (p<0.05). **Sonuç:** Sonuç olarak sporcuların yaş, spor yılı ve eğitim düzeyleri bakımından performans stratejilerinin farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Performans, Strateji

Abstract: Purpose: The purpose of the study was to determine performance strategies of elite athletes. **Methods:** The research sample consists of 145 elite athletes (Xage:19,64±4,70 years). Personal information form and “Test of Performance Strategies”, developed by Thomas et al. (1999) and adapted to Turkish by Miçooğulları (2017), was used for measures in the study. For analysis, descriptive statistics and independent samples t-test tests were used. The statistical analysis was done by SPSS 16 packet program. **Findings:** In the study, positive significant correlation was found between age and goal setting (r: 264; p<0.05); age and relaxation (r: 185; p<0.05); negative correlation between age and negative thinking sub-dimensions of competition dimension (r: -173; p<0.05). Negative significant correlation was found between sport year and emotion control (r: -199; p<0.05); positive significant correlation between sport year and self talk (r: 196; p<0.05) and sport year and attention control (r: 210; p<0.05) sub-dimensions of practice dimension. Regarding education level, statistically significant differences were found in the goal setting sub-dimension of practice dimension and goal setting and automaticity sub-dimensions of competition dimension (p<0.05). **Result:** As a result, performance strategies of athletes differ according to the age, sport year and education level.

Key Words: Athlete, Performance, Strategy

Doi: 10.17363/SSTB.2019.30.4

(1) **Sorumlu Yazar:** Nurullah ÇELİK, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye, nurullahc@sakarya.edu.tr, **Geliş Tarihi / Received:** 02.01.2019, **Kabul Tarihi / Accepted:** 29.03.2019, **Makalenin Türü:** Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest:** Yok / None **Etik Kurul Raporu/ Ethics Committee:** Yok / None



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

GİRİŞ

Yapılan pek çok bilimsel araştırma, psikolojik beceri eğitiminin birçok sosyal-psikolojik parametredeki sporcuların performansına ve günlük yaşamlarına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, sporcuların çeşitli psikolojik beceriler ve bu becerileri kullanım stratejileri, Thomas ve arkadaşları (1999: 697) tarafından eğitim sürecinin bir parçası olarak kabul edilmiştir. Ancak bu eğitim sürecinin her zaman ihmal edildiğini ifade etmişlerdir. Öte yandan, sporcular tarafından ihmal edilen psikolojik becerilerin sportif performans üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Spor kavramı pek çok disiplin ile bir bütünlük içerisindedir. Bu kavramı destekleyen ve bütünlüğün içerisinde yer alan en önemli disiplinlerden birinin de 'psikoloji' olduğu varsayılmaktadır. Spor dünyasında hedef belirleme, hayal etme, konsantrasyon, duygusal kontrol, rahatlama gibi başarı odaklı bir disiplin olduğu için psikolojik beceriler sporcuların performans artırımı ve başarıya ulaşmaları konusunda bir basamak görevi üstlenmektedir. Psikolojik becerilerin sporcuların performansı üzerinde belirleyici bir rolü bulunmaktadır (Ritz, 2012: 120; Malouff ve diğ., 2008: 264).

Performans; bireyin sergilemiş olduğu gayret, çaba ve istenilen hedefe ulaşmak olarak

tanımlanmaktadır. Sporcuların hedefe ulaşma konusunda stratejileri olması gerekmektedir. Stratejiyi tanımlamak gerekirse; geleceği hayal ederek hedefe ulaşma eğilimi olarak tanımlanabilir. Sporcular açısından bakıldığında zaman psikolojik beceri uygulamaları içinde çeşitli stratejiler uygulamaktadırlar (Büyüköztürk, 2007: 29).

Sportif performans başarısının belirlenmesinde sadece fiziksel unsurların değil, psikolojik süreçlerin de oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Performansı yüksek seviyede tutmak için sporcuların yaralanmalardan sakınmaya, zinde kalmaya, fiziksel ve psikolojik süreçlere ihtiyaç duymaktadırlar (Katsikas, Argeitaki ve Smirniotou, 2009: 30).

Bilim insanları yapmış oldukları pek çok bilimsel çalışmada psikolojik beceri eğitiminin sporcuların performans artırımı konusunda kolaylaştırıcı etkisinin olduğunu ve günlük yaşamlarına da psikolojik olarak pozitif katkı sağladığını saptamışlardır. Başarı için sporcuların planlı bir şekilde teknik, zihinsel ve psikolojik becerilere sahip olması performans üzerinde hayati bir öneme sahiptir. Başarının yanı sıra, bireyin sosyal özelliğinden dolayı da psikolojik becerilerin pek çok faydalarının olduğunu saptamışlardır (Tenenbaum ve Eklund, 2007: 287).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Spor psikolojisinin önemli bir parçasını sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi oluşturmaktadır (Katsikas ve diğ., 2009: 30).

Alanda yapılmış pek çok araştırma, sporda psikolojik becerilerin uygulanmasının, sporculara sosyal ve psikolojik açıdan bir rahatlama sağlayacağını ve psikolojik iyi oluşun meydana gelmesine zemin hazırlayacağını belirtmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun da, sporcularda motivasyon ve özgüvenin oluşması sayesinde performansta bir artışın olacağı belirtilmiştir (Cox, 1996: 123).

Öte yandan, psikolojik becerilerin kullanımının bir eğitim programı şeklinde olması gerekmektedir. Herhangi bir branştaki sporcuların zamanının çoğunu antrenmanda geçirdiği için bu sürecin aşamalarından yeterli seviyede faydalanmadığı belirtilmiştir (McCann, 1995:347).

Frey, Laguna ve Ravizza (2003: 115) bütün sürecin doğru ve programlı bir şekilde geçirilmesinin yanında müsabaka sırasında zihinsel becerilerini etkili kullanan sporcuların performanslarında diğer sporcular ile kıyaslandığı zaman zihinsel becerilerini kullanmayan sporculara göre büyük bir farkın olduğunu tespit etmişlerdir (Frey ve diğ., 2003: 115). Bunun yanında sporcuların performansı; takımın yapısından, antrenör değişikliği ve takıma sosyal desteğin yeterli seviyede olmadığı zaman da performans üzerinde büyük bir etki gösterdiği

bilinmektedir. Bu etkileri saptamak amacıyla sporcuların performans düzeylerini belirlemek için pek çok anket veya envanter uygulanmıştır. Ancak geçerlilik ve güvenilirlikleri yapılmadığı için doğru bir sonuca varılamamıştır (Jackson ve diğ., 2001: 129).

Yapılan çalışmalar sonucunda Thomas, Murphy ve Hardy tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Test of Performance Strategies/psikolojik performans stratejileri testi (TOPS) tasarlamışlardır. TOPS farklı spor dallarındaki sporcuların psikolojik performanslarını değerlendirmek amacıyla pek çok araştırmada kullanılarak spor psikolojisinde çok popüler hale gelmiştir. TOPS ayrıca psikolojik beceriler ile aşağıda sıralanan etmenler arasındaki ilişkiyi incelemektedir (Gould ve diğ., 2002: 172).

Psikolojik beceriler başarılı ve başarı düzeyi düşük olan sporcuları ayırt etmek amacıyla bulunmuştur. Genellikle elit sporcuların hayal etme, özgüven, yüksek seviyede konsantrasyon, etkili uyarılma ve motivasyon düzeyleri yüksek seviyede olduğu çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Thomas ve diğ., 1999: 697).

Kuramsal olarak bakıldığı zaman Bandura'nın sosyal ve bilişsel kuramının öz yeterlik kavramı temel dayanak oluşturmaktadır. Bandura'ya göre öz yeterlilik bireyin belirli bir performansı sergilemesi için sergilemiş olduğu etkinliği ifade etmektedir (Lee, 2005: 490).



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

İlk defa Bandura tarafından ortaya atılan sosyal öğren kuramı, bireyin bir eylemde bulunurken başarıya dönük motive olması ve bu yolda belirli parçaları bir araya getirerek kendisine dönük inancı ifade eder (Chen ve diğ., 2001: 62). Bandura'ya göre öz yeterlilik, olası durumlarda olayları kontrol etmek amacı ile bireyin kendi yeteneklerine güvenmesidir (Bandura, 1995: 2).

Öz yeterlilik kavramının davranış, motivasyon, gayret ve performans üzerinde çok büyük etkileri bulunmaktadır. Yapılan pek çok çalışmada öz yeterlilik ve performans arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Randhawa, 2004: 337-338).

Randhawa (2004: 337) öz yeterliliği yüksek bireylerin geçmiş yaşantılardan dersler çıkardıklarını, çevrelerine hızlı uyum sağladıklarını, sahip oldukları kazanımlarını da performansla dönüştürdükleri ifade etmiştir.

Öz yeterlik inancı yüksek bireylerin kendilerine olan öz güvenleri de yüksek olduğu için motivasyon düzeyleri de bundan olumlu şekilde etkilenmektedir. Dolayısıyla bu etmenlere sahip bireyler daha yüksek hedeflere ulaşmak için kendilerine en üst seviye amaçlar belirleyerek performans stratejilerini uyguluyorlar (Locke ve Latham, 1990: 237). Öz yeterlik inancı yüksek bireyler zorluklar karşısında daha fazla çaba sarf ederek kendilerine oluşturmuş oldukları hedef için etkili

performans stratejileri icra etmektedirler. Bu kişilerin öz yeterlik inancı düşük bireylere göre daha iyi performans sergilemektedirler (Eggen ve Kauchak, 1999: 403). Öz yeterlik kavramı incelendiğinde performans ile temel bir ilişki mevcuttur. Psikolojik becerileri iyi sergileyen sporcuların öz güveni daha yüksek olduğu için öz yeterliklerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Psikolojik becerilerin geliştirilmesi, öz yeterliliğin artmasına ve sporcuların daha etkili performans stratejileri sergilemesine katkı sağlamaktadır. Diğer bir yandan, TOPS (Performans Stratejileri Testi) öz yeterliliği düşük seviyede bulunan sporcuların olumsuz duygu ve düşüncelerin kontrol altında tutulmasını ve rahatlama becerilerini yapmalarını sağlamaktadır (Bandura, 1977: 191). Sporcuların olumsuz duyguların olması öz yeterliliğin düşmesine yol açacağı dolayısıyla performansında negatif yönde etkileneceğini belirtmektedir (Murphy ve Tammen, 1998: 155; Thomas, Murphy ve Hardy, 1999: 697). Hayal etme, rahatlama, kaygıyı ve azaltmak amacıyla kullanıldığı zaman öz yeterliliğin artırımı ile birlikte performans da arttığı söylenebilir. Eğer spor psikologları öz yeterliliği artırmaya yönelik stratejiler uygulayacaklarsa bunun performans stratejileri arasında bağlantı kurmaları gerektiği varsayılmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucu elde edilen bulgulara göre TOPS ile öz yeterlik kuramı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır (Bandura, 1977: 191). Önceki



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

araştırmalarda da sporcuların net bir şekilde öz yeterliliği anladığında performans stratejilerini uyguladığında performans düzeylerinin üst seviyelere çıktığı görülmüştür (Lowter ve diğ., 2002: 23; Bandura, 1977: 191; Murphy ve Tammen, 1998: 155; Eggen ve Kauchak, 1999: 4, Bandura, 1977: 191; Peterson ve ark., 2017: 42; Hardy ve diğ., 2010: 27; Thomas ve diğ., 1999: 697).

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu yaşları 14 ile 35 (19,64±4,70 yaş ort.) arasında değişen toplam 145 lisanslı sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Test of Performance Strategies (TOPS): Ölçek Thomas ve diğ. (1999) tarafından, sporcuların yarışma ve antrenman için kullandığı psikolojik performans stratejilerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Yarışma ile antrenman boyutu 8'er alt boyuttan ve toplam 64 sorudan oluşmaktadır. Yarışma boyutunda activation (Optimal düzeyde uyarılmayı sürdürme), automaticity (Az bilinçli çaba sarf ederek otomatikleştirme), emotional control (Baskın altında duyguları kontrol etme), goal-setting (Kişisel, spesifik hedefler belirleme), imagery (Spor performansını

canlandırma), relaxation (Baskı altında sakin kalmak için gevşemek), self-talk (Olumlu içsel konuşmanın sürdürülmesi) and negative thinking (Başarısızlık düşünceleri) alt boyutları yer alırken; antrenman boyutunda aynı alt boyutlar yer almakla birlikte negative thinking (olumsuz düşünce) alt boyutu yerine attentional control (Dikkatin sürdürülmesi) alt boyutu yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Miçooğulları (2017) tarafından yapılmıştır. Çalışma sonucunda madde sayısı 60'a düşürülmüştür. Ölçekteki maddeler 1 (Hiç) ile 5 (Her Zaman) arasında değişen Likert tipi skala ile değerlendirilmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler sporculara bizzat ulaşılarak doldurtulmuştur.

Verilerin Analizi

Çalışmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 16 paket programında gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Yaş	145	14	35	19.64	4.705

Tablo 1'e göre, araştırma yaşları 14 ile 35 arasında değişen toplam 145 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması ile 19,64±4.70 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Yaşa Göre Antrenmandaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

	Hedef belirleme	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Rahat-lama	Kendiyle konuşma	Hayal etme	Dikkat kontrolü	Aktivasyon
Yaş	R -.021	-.147	.133	.083	.110	.088	.126	-.087
	P .800	.077	.112	.320	.187	.290	.132	.299
	N 145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 2'e göre, antrenman boyutunda yaş ile sporcuların performans stratejileri ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan herhangi bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 3. Yaşa Göre Yarışmadaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

	Kendiyle konuşma	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Hedef belirleme	Hayal etme	Akti-vasyon	Olumsuz düşünme	Rahatlama
yaş	r -.028	-.132	-.043	.264**	.114	.021	-.173*	.185*
	p .741	.113	.607	.001	.173	.800	.037	.026
	N 145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 3'e göre, yarışma boyutunda ise yaş ile hedef belirleme (r: .264; p<0.05) ve yaş ile rahatlama arasında (r: .185; p<0.05) pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş ile olumsuz düşünce arasında ise negatif yönde ve anlamlı (r:-.173; p<0.05) bir ilişki bulunmuştur.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 4. Spor Yılına Göre Antrenmandaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

		Hedef belirleme	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Rahatlama	Kendiyle konuşma	Hayal etme	Dikkat kontrolü	Aktivasyon
Spor yılı	r	.099	-.199*	.133	.039	.196*	.095	.210*	-.117
	p	.235	.017	.111	.642	.018	.256	.011	.160
	n	145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 4'e göre, spor yılı bakımından antrenman boyutunda spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken (r: -.199; p<0.05), spor yılı ile

kendiyle konuşma (r: .196; p<0.05) ve spor yılı ile dikkat kontrolü (r: .210; p<0.05) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 5. Spor Yılına Göre Yarışmadaki Performans Stratejilerine Ait Korelasyon Tablosu

		Kendiyle konuşma	Duygu kontrolü	Otomatiklik	Hedef belirleme	Hayal etme	Aktivasyon	Olumsuz düşünme	Rahatlama
Spor Yılı	r	.053	-.189*	-.016	.241**	.168*	.075	-.062	.219**
	p	.525	.022	.844	.003*	.044	.368	.458	.008
	N	145	145	145	145	145	145	145	145

Tablo 5'e göre, yarışma boyutunda ise spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken (r: -.189; p<0.05), spor yılı ile hedef belirleme

(r: .241; p<0.05), spor yılı ile hayal etme (r: .168; p<0.05) ve spor yılı ile rahatlama arasında (r: .219; p<0.05) pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

Tablo 6. Eğitim Düzeyine Göre Antrenmandaki Performans Stratejilerini Gösteren ANOVA testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Hedef Belirleme	Gruplar arası	41.918	2	20.959	3.445	.035*
	Grup içi	863.917	142	6.084		
	Toplam	905.834	144			

*(p<0.05).

Tablo 6'ya göre, antrenman boyutunda eğitim düzeyi bakımından hedef belirleme alt boyu-

tunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre Yarışmadaki Performans Stratejilerini Gösteren ANOVA Testi

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Otomatiklik	Gruplar arası	21.256	2	10.628	3.605	.030*
	Grup içi	418.579	142	2.948		
	Toplam	439.834	144			
Hedef Belirleme	Gruplar arası	48.253	2	24.127	6.231	.003*
	Grup içi	549.857	142	3.872		
	Toplam	598.110	144			

*(p<0.05).

Tablo 7'ye göre, yarışma boyutunda otomatiklik ve hedef belirleme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur (p<0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, antrenman boyutunda yaş bakımından herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan, yarış-

ma boyutunda ise yaş ile hedef belirleme ve yaş ile rahatlama arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş ile olumsuz düşünce arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Luis ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmalarında psikolojik becerilerin rekabete dayanan spor dallarında yaş faktörünün etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 19 yaş altı Avrupa Şampiyonası'na katılan yedi ülkeden toplam



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak – Şubat – Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

183 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Performans stratejileri testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ileri yaştaki sporcuların kendi kendine konuşma ve aktivasyon eğilimi sergilediklerini belirtmiştir. Müsabaka süresince ise olumsuz düşünceleri daha iyi kontrol ettiklerini belirtmişlerdir.

Marcus ve arkadaşları (2008) çalışmalarında, ABD Olimpiyatları'ndaki performans stratejileri farklılıklarını hem antrenmanda hem de müsabakadaki durumlarını araştırmayı amaçlamışlardır. Performans Stratejileri Testi uygulamışlardır. Sidney Olimpiyat Yaz Oyunlarında 176 ABD sporcusu katılmıştır. Hem antrenmanda hem de müsabaka esnasında yaş ve cinsiyet faktörünün performans üzerinde anlamlı farklar oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Genç erkek sporcuların daha çok otomatikleşmeyi tercih ettikleri kadın sporcuların ise kendi kendisiyle konuşmayı tercih ettikleri, daha yaşlı sporcuların ise genç sporculara göre daha fazla hayal etikleri sonucuna varmışlardır.

Thomas ve arkadaşları (1999) yapmış oldukları çalışmalarında ise sporcuların müsabaka esnasında sergilemiş oldukları psikolojik becerileri ölçmek amacıyla performans stratejileri testi uygulamışlardır. Veriler farklı spor dallarında mücadele eden 472 sporcudan elde etmişlerdir. Farklı spor dallarında bulunan sporcuların yaş, cinsiyet ve mevcut performans bakımından psikolojik becerilerin ve

stratejilerin önemli bir rol oynadığını, performans stratejilerinin yaş faktörüne pozitif yönde destek sağlayarak sporculara dikkat kontrolü ve hedef belirleme konusunda destek sağladığını tespit etmişlerdir.

Spor yılı bakımından antrenman boyutunda spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken spor yılı ile kendiyile konuşma ve spor yılı ile dikkat kontrolü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yarışma boyutunda ise spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken spor yılı ile hedef belirleme, spor yılı ile hayal etme ve spor yılı ile rahatlama arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Katsikas ve arkadaşları (2009) çalışmalarında farklı cinsiyet ve düzeydeki Yunan atletizm sporcularının psikolojik becerilerini kullanımında olası farkları incelemeyi hedeflemişlerdir. Örneklem grubunu elit ve elit olmayan 241 erkek ve 123 kadın 364 atlet oluşturmaktadır. Sporculara performans stratejileri testi uygulanmıştır. Elde ettikleri bulgulara göre elit düzeydeki sporcuların elit olmayan sporculara göre duygusal kontrol, hedef belirleme, imge, aktivasyon, olumsuz düşünme ve rahatlama boyutlarında daha iyi becerilere sahip oldukları sonucuna varmışlardır.

Petersen ve arkadaşları (2017) savaş oyunlarına katılan hasta, yaralı ve eski emektarların



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

psikolojik becerilerini incelemek amacıyla çalışma yapmışlardır. Performans stratejileri (TOPS) uygulamışlardır. Örnek grubu 23 erkek ve 5 kadından oluşmaktadır. Katılımcılar iki gruba ayrılarak bir yıldan fazla deneyimi bulunan spor etkinliği ile bir yıldan az deneyime sahip kişilerden oluşmuştur. Elde edilen bulgulara göre bir yıldan fazla deneyime sahip bireylerde kendi kendine konuşma, hedef belirleme ve harekete geçmede anlamlı bir fark bulunmuştur.

Woodman ve arkadaşları (2010) kişilik özellikleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. İngiliz jimnastikçilere kişilik testi, performans stratejileri testi ve eğitim kalitesi testlerini uygulamışlardır. Elde edilen bulgulara göre kişilik ve eğitim kalitesi ile performans stratejileri ve eğitim kalitesi arasındaki tutarlı temel farklar tespit etmişlerdir. Performans stratejileri eğitim üzerinde olumsuzluklarla başa çıkma pozitif etki oluşturmuştur. Performans stratejileri kişilik üzerinde de hedef belirleme ve de pozitif etki sağlarken performans stratejileri hem eğitim üzerinde hem de kişilik üzerinde duygusal kontrolü sağladığı sonucuna varmışlardır.

Sonuç olarak, sporcuların performans stratejileri ile yaş, spor yılı arasında bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, sporcuların yaşının ve spor yılının artmasıyla birlikte antrenmanda ve müsabakada kullandıkları performans stratejileri de değişmektedir.

Yaşın artmasıyla birlikte sporcuların hedef belirleme stratejilerinde ve müsabaka ortamındaki rahatlık düzeyinde bir artış meydana gelmektedir. Yaşın artmasıyla birlikte müsabakaya yönelik olumsuz düşüncelerin azaldığı da araştırmada elde edilen önemli bir sonuçtur.

Araştırmada sporcuların spor yaşlarının artması ile birlikte antrenman sırasında dikkat kontrolü ve kendiyle konuşma stratejilerini daha fazla kullandıkları ancak sporcuların duygu kontrolü stratejilerini kullanma konusunda yetersiz oldukları tespit edilmiştir.

Müsabakadaki performans stratejileri açısından ise, yaş ile duygu kontrolü stratejisi arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Bir başka deyişle, yarışma ortamında sporcuların yaşının artmasıyla birlikte duygularını kontrol edebilme beceri ve stratejilerinde bir azalma meydana gelmektedir. Öte yandan, artan yaşla birlikte sporcuların hedef belirleme, hayal etme ve rahatlama stratejileri bakımından olumlu özelliklere sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Eğitim düzeyi açısından ise sporcuların performans stratejileri envanteri antrenman boyutundaki hedef belirleme alt boyutu ile yarışma boyutunda hedef belirleme stratejilerinin farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır. Lisans düzeyindeki sporcuların lise ve lisansüstü sporcularla karşılaştırıldığında hedef belirleme stratejilerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

KAYNAKÇA

BANDURA, A., (1995). Self-efficacy in changing societies. New York, NY, US

BANDURA, A., (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review, Vol. 84, pp. 191-215

BANDURA, A., (1995). Self-Efficacy in Changing Societies, 1-46. Cambridge University Press.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., (2007). Performansa dayalı durum belirleme nedir. İlköğretmen Eğitimci Dergisi, 8, 28-32

CHEN, G., GULLY, S.M., EDEN, D., (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. Organizational Research Methods, 4(1): 62-83

COX, R.H., LIU, Z., QIU, Y., (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. International Journal of Sport Psychology, 27(2): 123-132

EGGEN, P., KAUCHAK, D., (1999). Educational Psychology, New Jersey: Printice-Hall. Inc. Akt

FREY, M., LAGUNA, P., RAVIZZA, K., (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competi-

on settings. Journal of Applied Sport Psychology, 15(2): 115-128

GOULD, D., DIEFFENBACH, K., MOFFETT, A., (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3): 172-204

HARDY, L., ROBERTS, R., THOMAS, P.R., MURPHY, S.M., (2010). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. Psychology of Sport and Exercise, 11(1): 27-35

JACKSON, S.A., THOMAS, P.R., MARSH, H.W., SMETHURST, C.J., (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 13(2): 129-153

KATSIKAS, C., ARGEITAKI, P., SMIRNIOTOU, A., (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. Biology of exercise, 5(1)

LEE, S.W., (2005). Encyclopedia of school psychology. Sage. University of Cansas

LOCKE, E.A., LATHAM, G.P., (1990). A Theory of Goal Setting & Task Performance. Prentice-Hall, Inc



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

LOWTER, J., LANE, A., LANE, H., (2002).

Self-Efficacy and Psychological Skills During the Amputee Soccer World Cup. Athletic Insight. The Journal of Sports Psychology: 4(2): 23-34

MALOUFF, J.M., MCGEE, J.A., HALFORD, H.T., ROOKE, S.E., (2008).

Effects of pre-competition positive imagery and self-instructions on accuracy of serving in tennis. Journal of Sport Behavior, 31(3): 264-275

MCCANN, S., (1995). Overtraining and Burnout. Sport Psychology Interventions., 347-368.

MIÇOOĞULLARI, B.O., (2017). Reliability and validity of the Turkish language version of the Test of Performance Strategies. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 6(1): 73-79

MURPHY, S., TAMMEN, V., (1998). In search of Psychological Skills. In J.L. Duda (Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp.155-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology

PETERSON, S.L., LAFERRIER, J.Z., KOONTZ, A.M., WANG, H., HANNAN, M., COOPER, R.A., (2017). Psychological strategies of Veterans and service members who participate in organized

sports. Journal of Military, Veteran and Family Health, 3(2): 42-52

RANDHAWA, G., (2004). Self-efficacy and work performance: An empirical study. Indian Journal of Industrial Relations, 336-346

RITZ, N., (2012). The effects of mental preparation for distance runners. Marathon & Beyond, 2, 120-130

SCHMID, J., BİRRER, D., KAISER, U., SEILER, R., (2015). Psychometrische Eigenschaften einer deutschsprachigen Adaptation des Test of Performance Strategies (TOPS). Zeitschrift für Sportpsychologie.

SHEARD, M., GOLBY, J., (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. International journal of sport and exercise psychology, 4(2): 149-169.

TENENBAUM, G., EKLUND, R.C., (2007). Handbook of sport psychology. John Wiley & Sons.

THOMAS, P.R., MURPHY, S.M., HARDY, L.E.W., (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. Journal of Sports Sciences, 17(9): 697-711



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**WOODMAN, T., ZOURBANOS, N.,
HARDY, L., BEATTIE, S., MCQUIL-
LAN, A., (2010).** Do performance strategies moderate the relationship between

personality and training behaviors? An exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2): 183-197



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yıl: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315-2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction and Purpose: Many scientific researches indicate that psychological skill training contributes to the performance and daily life of athletes in many social-psychological parameters (Tenenbaum and Eklund, 2007:287). In this context, the usage of various psychological skills strategies by athletes has been accepted as part of the training process by Thomas et al. (1999). On the other hand, Thomas et al. (1999) stated that this education process has always been neglected. The concept of sport is integrated with many disciplines. It is assumed that psychology is one of the most important disciplines that support this concept. Since sport is a success-oriented discipline, such as goal setting, imagery, concentration, emotion control, relaxation, psychological skills take on the task of increasing the performance of athletes and achieving success. Psychological skills have a decisive role in the performance of athletes (Ritz, 2012; Malouff et al., 2008). Büyüköztürk (2007: 29) defines the performance as achieving the effort and the desired goal of the individual. Athletes should have strategies to achieve the goal. Strategy can be defined as the tendency to reach the target by imagining the future. It is known that not only physical but also psychological factors are very important in determining athletic performance. Scientists have found that psychological skills training have a facilitating effect on the performance increase of athletes in many scientific studies they have done and that they contribute psychologically to their daily lives positively (Tenenbaum and Eklund, 2007:287). Many studies conducted in the field indicate that the implementation of psychological skills in sports will provide social and psychological relief for the athletes and will provide a basis for the occurrence of psychological well-being. Therefore, it is stated that psychological well-being and performance will increase due to the motivation and self-confidence of the athletes. On the other hand, the use of psychological skills should be in the form of a training program. It is stated that the athletes in any branch cannot benefit from the stages of this process as they spend most of their time in training (McCann, 1995:347). The purpose of this study is to examine the performance strategies of athletes in terms of some variables. **Materials and Methods:** A total of 145 licensed athletes aged between 14 and 35 years (19.64 ± 4.70 years) participated in the study. In the data collection, personal information form was used by Thomas et al. (1999:697). The inventory has a competition and practice dimensions, each of which consists of eight sub-dimensions. The sub-dimensions are self-talk, emotion control, automaticity, goal setting, imagery, excitability, negative thinking / attention control and relaxation. In the study, descriptive statistics were analyzed by Pearson correlation analysis. Data were analyzed using



SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

January - February - March Issue: 30 Winter Semester Year: 2019

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ocak - Şubat - Mart Sayı: 30 Kış Dönemi Yılı: 2019

ID:443 K:397

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

SPSS 16 package program. The significance level was determined as 0.05. **Results:** According to the findings of the study, positive significant correlation was found between age and goal setting ($r: 264; p<0.05$); age and relaxation ($r: 185; p<0.05$); negative correlation between age and negative thinking sub-dimensions competition dimension ($r:-173; p<0.05$). Negative significant correlation was found between sport year and emotion control ($r: -199; p<0.05$); positive significant correlation between sport year and self talk ($r: 196; p<0.05$) and sport year and attention control ($r: 210; p<0.05$) sub-dimensions of practice dimension. Regarding education level, statistically significant differences were found in the goal setting sub-dimension of practice dimension and goal setting and automaticity sub-dimension of competition dimension ($p<0.05$). **Conclusion:** As a result, a significant relationship was found between the performance strategies of the athletes and the age of sports. In other words, with the increase in the age of athletes and their sport year, the performance strategies they use in practice and competition also show differences. With the increase in age, there is an increase in the athletes' goal-setting strategies and the relaxation level in the competition environment. It is also an important finding obtained in the study that the negative thoughts towards the competition decreased with age. With the increase in sports year, it was determined that athletes apply the strategies of attention control and self-talk during practice. However, athletes were found to be inadequate in using emotion control strategies during practice. In terms of performance strategies in the competition, although there is a negative correlation in the emotion control strategy, it is possible to say that the athletes have positive characteristics regarding goal setting, imagery and relaxation strategies. Regarding the education level, it was concluded that the performance strategies of the athletes differed in terms of the goal setting strategies in both the training and competition dimensions. It was determined that university level athletes used goal setting strategies more when compared with high school and post graduate level athletes.