

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı**

**KADIN FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN
VE PSİKOLOJİK BECERİ DÜZEYLERİNİN
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ceylan YILDIZOĞLU

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR**

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Ceylan YILDIZOĞLU

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Düzeylerinin İlişkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 25.01.2024

Sayfa Sayısı : 108

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR

Danışmanları

Dizin Terimleri : Kadın futbolu, zihinsel antrenman, psikolojik beceri

Türkçe Özet : Bu çalışmada, kadın futbolcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeyleri arasında demografik özelliklere fark olup olmadığı ve bir ilişki olup olmadığı incelenecektir. Alt problemlerde ele alınan demografik değişkenler ile de zihinsel antrenman ve psikolojik beceri arasında farklar analiz edilecektir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Ceylan YILDIZOĞLU

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı**

**KADIN FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN
VE PSİKOLOJİK BECERİ DÜZEYLERİNİN
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ceylan YILDIZOĞLU

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR**

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ceylan YILDIZOĞLU

.../.../2024



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ceylan YILDIZOĞLU' nun “**Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Düzeylerinin İlişkisinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Aydın PEKEL

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma süper lig ve 1. lig de oynayan kadın futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda ise tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırma evrenini Türkiye’de bulunan profesyonel kadın futbolcular oluştururken, örneklemi süper lig ve 1. Lig kadın futbolcularından 203 katılımcıdan oluşturmaktadır. ‘Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)’, ‘Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’ ve araştırmaya katılım sağlayan kadın futbolcuların demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından belirlenen sorulardan oluşan ‘Demografik Bilgiler Formu’ kullanılmıştır. Ulaşılan veriler IBM SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri dikkate alınarak bakılmış ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre Bağımsız örneklem T testi ve Oneway anova analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc (LSD) analizi yapılmıştır. Ayrıca Zihinsel antrenman ile psikolojik beceri arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır. Kadın futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri alt boyutlarından Endişelerden kurtulma arasında bir ilişkiye rastlanmazken ($r=,073$; $p=,302$), diğer tüm alt boyutlarda Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($r=,374^{**}$; $p=,000$), Öğrenmeye Açık Olabilme ($r=,305^{**}$; $p=,000$), Konsantrasyon ($r=,362^{**}$; $p=,000$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($r=,477^{**}$; $p=,000$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($r=,408^{**}$; $p=,000$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($r=,359^{**}$; $p=,000$), zayıf düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kadın futbolu, zihinsel antrenman, psikolojik beceri

ABSTRACT

This research was conducted to examine whether there is a significant relationship between mental training and psychological skill levels of female soccer players playing in super league and 1st league. For this purpose, the survey model was used. While the research population consists of professional female soccer players in Turkey, the sample consists of 203 participants from super league and 1st League female soccer players. 'Sports Mental Training Inventory (SMI)', 'Scale for Assessing Athletes' Psychological Skills' and 'Demographic Information Form' consisting of questions determined by the researcher were used to reach the demographic information of the female soccer players who participated in the study. The data obtained were analyzed using IBM SPSS 24.0 package program. The normal distribution of the data was examined by considering normal distribution curves, skewness-kurtosis values and it was determined that the data showed normal distribution. Accordingly, Independent sample T test and Oneway anova analysis were applied. Post-hoc (LSD) analysis was performed to determine the difference between the groups. In addition, Pearson correlation analysis was performed for the relationship between mental training and psychological skills. In the statistical analysis and interpretations of the data, the significance level was taken as 0.05. While no relationship was found between mental training and psychological skills sub-dimensions of female soccer players' mental training and Relief from Worries ($r=,073$; $p=,302$), in all other sub-dimensions Ability to Cope with Difficulties ($r=,374^{**}$; $p=,000$), Openness to Learning ($r=,305^{**}$; $p=,000$), Concentration ($r=,362^{**}$; $p=,000$), Confidence and Achievement Motivation ($r=,477^{**}$; $p=,000$), Goal Setting and Mental Preparation ($r=,408^{**}$; $p=,000$), and Ability to Perform Well Under Pressure ($r=,359^{**}$; $p=,000$).

Keywords: Women's football, mental training, psychological skills

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi	5
1.3. Araştırmanın Problem Cümleleri.....	6
1.4. Alt Problemler	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Varsayımlar.....	8

İKİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

2.1. Spor.....	9
2.2. Futbol.....	10
2.2.1. Futbolda Mevki Kavramı	11
2.2.1.1. Kaleci.....	11
2.2.1.2. Defans oyuncularını.....	12
2.2.1.3. Orta saha oyuncularını.....	12
2.2.1.4. Forvet oyuncularını.....	13
2.3. Kadın Futbolu Kavramsal Çerçeve.....	13
2.3.1. Dünya'daki ve Türkiye'deki Kadın Futbolunun Gelişimi.....	14
2.3.2. Türkiye'de Kadın Futbolu	16
2.4. Ligler.....	26
2.4.1. Kadın Futbol Süper Ligi	26
2.5. Psikoloji	29
2.5.1. Spor Psikolojisi.....	30

2.5.2. Sporda Psikolojik Beceri	31
2.5.3. Futbolda Psikolojik Hazırlık.....	33
2.5.4. Futbolda Psikolojik Beceriler	35
2.5.5. Zihinsel Antrenman	39
2.5.5.1. Zihinsel beceriler	40
2.5.5.1.1. Zihinsel temel beceriler	40
2.5.5.1.2. Zihinsel performans becerileri	41
2.5.5.1.3. Kişilerarası beceriler	41
2.5.5.2. Zihinsel teknikler.....	41
2.5.5.2.1. Kendinle konuşma (içsel konuşma)	42
2.5.5.2.2. Zihinsel canlandırma	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	44
3.2. Araştırmanın Evren Örnekleme.....	44
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi	45
3.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	45
3.3.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği.....	45
3.3.3. Demografik Bilgi Formu	46
3.4. Verilerin Analizi	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇ.....	65
KAYNAKÇA	76
EKLER.....	85
ÖZGEÇMİŞ.....	94

KISALTMALAR

TFF	:	Türkiye Futbol Federasyonu
SZAE	:	Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
SPBDÖ	:	Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
KFSL:	:	Kadın Futbol Süper Ligi
KFBL	:	Kadın Futbol Birinci Ligi
KF	:	Kadın Futbolu
PBE	:	Psikolojik Beceri Eğitimi



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kadın futbolu süper lig kulüpleri.....	19
Tablo 2. Kadın futbolu 1. lig kulüpleri.....	20
Tablo 3. Kadın futbolu 2. lig kulüpleri.....	21
Tablo 4. Kadın futbolu 3. lig kulüpleri.....	23
Tablo 4. Kadın futbolu fikstürü.....	27
Tablo 6. Katılımcıların demografik özellikleri.....	47
Tablo 7. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları.....	48
Tablo 8. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiği	49
Tablo 9. Katılımcıların yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	50
Tablo 10. Katılımcıların eğitim seviyesine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	51
Tablo 11. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aylık gelire göre karşılaştırılması.....	52
Tablo 12. Katılımcıların oynadığı mevki yerine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması	53
Tablo 13. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların lig seviyesine göre karşılaştırılması.....	54
Tablo 14. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların lisans yılı göre karşılaştırılması.....	55
Tablo 15. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların millilik durumuna göre karşılaştırılması.....	56
Tablo 16. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların haftalık antrenman sayısı göre Karşılaştırılması.....	57
Tablo 17. Katılımcıların Zihinsel antrenman ile psikolojik beceri arasındaki ilişki.....	58

EKLER LİSTESİ

EK- A: Demografik Bilgiler Ölçeği ve Onam Formu

EK-B: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

EK-C: Sporcu Psikolojik Beceri Değerlendirme Anketi

EK-Ç: Ölçek Kullanım İzini

EK-D: Ölçek Kullanım İzini

EK-E: Etik Kurul Onayı



ÖNSÖZ

Bu araştırmanın yürütülmesi sürecinde, bilgi birikimi ile yol gösteren danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR'a teşekkür ederim.

Araştırmamda sırasında gönüllü olarak katılım sağlayan tüm kadın futbolculara, araştırmamın yaygınlaşması için destekte bulunan herkese teşekkür ederim.

Veri toplama sürecime destekte bulunan, deneyim ve bilgilerini benimle paylaşan kıymetli hocam, arkadaşım Efe Mehmet AYDIN'a,

Tez yazım sürecinde yanımda olan, varlığı ile desteklerini esirgemeyen kıymetli dostum Uzman Psikolog Tuğçe ALEMDAR'a,

Desteğini her daim hissettiren kıymetli dostum Orhun ALEMDAR'a

Varlığı ile kutup yıldızım olan hocam, kıymetli dostum Arş. Gör. Merve Sevinç SAKAR'a,

Her hayalimde beni benden çok destekleyen, inanan ve elimi hiç bırakmayan kıymetli dostum ve ecim Rabia YAĞLI'ya,

Her zaman yanımda olan, desteklerini eksik etmeyen kıymetli anneme, babama, kardeşime ve dostlarıma çok teşekkür ederim.

"Kadınlar içtimai hayatta erkeklerle birlikte yürüyerek birbirinin yardımcısı ve destekçisi olacaklardır." diyerek bizi her alanda görmek isteyen, destekleyen Gazi Mustafa Kemal Paşa'ya çok teşekkür ederim.

GİRİŞ

Günümüzde spor yalnızca bir bedensel faaliyet olmanın yanı sıra, zihinsel ve psikolojik süreç olarak da kabul edilmektedir. Sporcuların sadece bedensel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel becerilerini geliştirmeleri de performanslarını arttırmada kritik bir rol oynar. Bu bağlamda, spor, psikolojik beceri ve zihinsel antrenman arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak hem sporcular hem de antrenörler için hayati önem taşır. Spor, sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda zihinsel becerileri de gerektirir. Bir sporcu, oyunun stratejisini anlama, odaklanma yeteneği, stresle başa çıkma ve karar verme gibi psikolojik becerilere sahip olmalıdır. Örneğin, bir futbol maçında, oyuncuların oyun planına uygun olarak hızlı kararlar alabilmesi, rekabetçi bir ortamda duygusal kontrolü koruyabilmesi kritik öneme sahiptir. Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmek ve performanslarını optimize etmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu antrenman, konsantrasyonu artırma, stresle başa çıkma stratejilerini öğrenme, hedef belirleme ve motivasyonu sürdürme gibi konuları içerir. Psikolojik becerilerin geliştirilmesi, sporcuların zorlu durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırarak performanslarını yükseltmelerine yardımcı olur. Bu konudaki araştırmalar, spor ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza olanak tanır. Psikologların ve spor bilimcilerinin yaptığı çalışmalar, sporcuların zihinsel sağlığını ve performanslarını nasıl iyileştirebileceğimiz konusunda önemli bilgiler sunar. Örneğin, Gould ve Udry'nin (1994) sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini incelediği bir çalışma, bu becerilerin spor performansını nasıl etkilediğini anlamamıza katkı sağlar. Spor, psikolojik beceri ve zihinsel antrenman arasındaki ilişki karmaşık bir ağ gibi görünse de, entegre bir yaklaşım benimsenerek sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak en iyi durumda olmaları sağlanabilir. Antrenörler, sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirip güçlendirmek için zihinsel antrenman tekniklerini uygulayarak, onları sadece oyun alanında değil, aynı zamanda yaşamın zorluklarıyla başa çıkarken de destekleyebilirler. Bu bağlamda, spor ve zihinsel sağlık arasındaki güçlü bağlantıyı anlamak, sporun sadece bir fiziksel aktiviteden öte, bütünsel bir deneyim olduğunu kavramamıza yardımcı olur. Sporcuların hem bedensel hem de zihinsel potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için yapılan bu çabalar, genel yaşam kalitesini arttırmanın ötesinde, sporun gerçek bir sanat ve bilim olduğunu vurgular. Spor, insan

hayatında fiziksel sağlının ötesinde bir dizi avantaj sunan bir deneyimdir. Bu deneyimi daha derinlemesine anlamak için futbol, özellikle de kadın futbolu, üzerinden bakmak hem oyunun heyecanını yaşamımıza hem de sporun psikolojik boyutunu keşfetmemize olanak tanır. Bilimin önerileri doğrultusunda tasarlanmış ve etkin bir şekilde planlanmış antrenmanlar, sporcunun performansını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel becerilerin gelişiminin yanı sıra zihinsel faktörlerinde geliştirilmesi başarı sürecinde sporculara katkı sağlamaktadır. Bu katkıları daha derinlemesine anlamak için futbol, özellikle de kadın futbolu, üzerinden bakmak hem oyunun heyecanını yaşamımıza hem de sporun psikolojik boyutunu keşfetmemize olanak tanımaktadır. Futbol, dünya genelinde milyonlarca insanı bir araya getiren evrensel bir dil haline gelmiştir. Bu spor, sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda takım ruhunu, stratejiyi ve dayanıklılığı da geliştirir. Futbolda performansın artırılması uzun süren antrenman ile geliştirilmek istenen fiziksel uygulamalarla beraber uzun süren zihinsel etkenlerin geliştirilmesiyle de artabilmektedir. Spor sadece bedeni değil, aynı zamanda zihni de güçlendirir. Spor psikolojisi, sporcuların performanslarını iyileştirmek ve potansiyellerini maksimum düzeye çıkarmak için zihinsel becerilerini geliştirmeye odaklanır. Odaklanma, motivasyon, stres yönetimi ve özgüven gibi psikolojik beceriler, futbol ve diğer spor dallarında başarı için kritik öneme sahiptir. Bu beceriler, sadece saha içinde değil, aynı zamanda günlük yaşamda da kişisel gelişimi destekler. Spor psikolojisinin temel taşlarından biri, psikolojik becerilerin ve zihinsel antrenmanın sporcuların performansını nasıl arttırabileceğidir. Bu beceriler, stresle başa çıkma, odaklanma becerilerini geliştirme, hedef belirleme ve motivasyonu koruma gibi alanlarda olumlu etkiler yapar. Aynı zamanda sporcuların hayatta karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olabilir, özgüvenlerini artırabilir ve genel refahlarını güçlendirebilir. Sporcular, performans kapasitelerini gün yüzüne çıkarabilmesi ve üst düzeyde kullanabilmeleri için psikolojik hazırlık süreci de önem taşır (Kulak, 2011). Son yıllarda, kadın futbolu da verdikleri mücadele ve gösterdikleri başarılarla dikkat çekmektedir. Kadın futbolu, cinsiyet eşitliği ve kadınların güçlenmesi konularında önemli bir platform haline gelerek, sporun sadece erkekler için değil, tüm toplum için bir değer olduğunu gösteriyor. Spor sadece bedeni değil, aynı zamanda zihni de güçlendirmektedir. Kadın Futbolundaki sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başarı düzeylerine etkilerinin görülebilmesi için gerekmektedir.

Kadın Futbolu günümüz sürecinde yavaş yavaş yatırım almaya başlamasıyla birlikte bu alandaki eksikliklerde öne çıkmaya başlamıştır. Sporcuların sadece fiziksel olarak antrenmanlarının yeterli olmadığı ve başarılarına destek olabilmek amacıyla psikolojik olarak da desteklenmesi yönünde çalışmalar yapılması gerekmektedir. Bu çalışmaların yapılabilmesi için literatürde eksik olan kadın futboluna ilişkin araştırmaların artması önerilmektedir. Gerek psikolojik beceri gerek zihinsel antrenman düzeyleri ile ilişkilendirilmesi gerek ise kadın futbolu konusunda yeterli bir çalışma yoktur. Ülkemizde kadın futbolu ve spor psikolojisi konularında literatüre yeni çalışmayla eksikliğin giderilmesi, futbolcuların psikolojik olarak destek görmesi, antrenörlerin süreç yönetimine psikoloji alanını da dâhil etmesi yönündeki problemlerin ortadan kaldırılması beklenmektedir. Dünya’da ve ülkemizde son zamanlarda sportif faaliyet alanlarından biri olan futbola karşı kadınlar tarafından ilginin arttığı bilinmektedir. Bu alanda profesyonelleşmeyi amaç edinen kadın sayısının artmasıyla birlikte kadın futbolcuların yetiştirilmesi ve profesyonel hayatlarında yeterli desteği alması yönünde çalışmalar yapılmaya başlandığı görülmektedir. Araştırma konularında kadın sporcular üzerinde önemli etkenlerden biri olan psikolojik etken noktasına değinilmesi büyük bir öneme sahip olacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmada süper lig ve 1. Lig kadın futbolcuların demografik özelliklerine göre zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi amaç edinilmektedir. Sporcunun optimum bir performans ortaya koymasına ve bireysel olarak rahatlamaya ulaşabilmesi amacıyla gerçekleştirilen antrenmana zihinsel antrenman denir. Zihinsel antrenman daha çok zihnin beceri düzeylerini yükseltmek ve bilişsel davranışçı ekolü ele alarak ekolün tekniklerini öğrenilmesi ve uygulamaya konulmasını esas alır (Vealey, 2007; Holland vd., 2010). Alışlagelmiş fiziksel antrenmanlarda becerilerinin artırılmasına yönelik yapılan hareket tekrarları gibi zihinsel antrenmanlarda da eğitim programına uygun uygulama esasları, sık sık kolaylaştıran alıştırmalar ve tekrar yapmak oldukça önem taşımaktadır. Psikolojik beceriler arasında kişinin motivasyon yüksekliği, dikkatini kontrol edebilme kabiliyeti, aktive edebilme ve kaygıyı kontrol edebilme başlıkları vardır. Burada sıralanan başlıklar sporcunun performansına destek olan özelliklerdir ve geliştirilmesi gerekir. Gelişime yönelik bakış açıları ise eğitici içerik ve önleyici konumunda olması gerekmektedir. Öğrenme bu bakış açısıyla olduğu zaman eş zamanlı bir veya daha çok beceriyi içeren teknikler ile birlikte gerçekleşir (Le Scanff,

2005; Gill vd., 2017). Bu nedenle, optimum bir başarıım düzeyinde devam edebilmek için sporcular, diğer faktörlerin dışında baskıyı yönetebilme kabiliyeti, ulaşılabilir hedefler koyma ve rahat olunan alandan uzaklaşma kabiliyeti de içinde olmak üzere belirli işlevsellik gösterirler. Zihinsel antrenmanın önemli bir parçası olan canlandırma becerisi sporcunun değişimine katkısı olmasının yanı sıra rekabet içeren bir durumun benzetiminde de önemli bir antrenman becerisi olduğu da görülmektedir (Morris vd., 2005).



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında demografik özelliklere göre fark olup olmadığı ve bir ilişki olup olmadığı, alt amaçları ise; kadın futbolu sporcularının zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin; yaş değişkeni, eğitim durumu değişkeni, aylık olarak elde ettikleri gelir değişkeni, oynadıkları mevkinin farklılaşması değişkeni, lig durumu değişkeni, lisansını aldığı yıl değişkeni, milli olma durumu değişkeni ve haftalık olarak yapılan antrenman değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir fark var olup olmadığının saptanması, amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Hem dünya genelinde hem de Türkiye’de son zamanlarda kadınların futbola olan ilgi ve alakası yalnızca izleme kıstasında değil oynama noktasında da artmıştır. Futbol faaliyetlerine katılım gösteren kadın sayısı sürekli olarak yükselme göstermiştir. Bu yükselme ile birlikte kadınlara özel ligler organize edilmeye başlanmış olup, Avrupa’da ve Dünya’da şampiyonalar gerçekleştirilmiştir. Bununla beraber Olimpiyatlarda da tam madalya alması gereken spor dalı kabulü almıştır. Değişen ve gelişen bu vizyon ve misyonla birlikte kadın futboluna karşı oluşan ilgiyi ve popülariteyi daha da ileriye taşımaktadır (Önver, 2002). Kadınlar arasında oynanan futbola hem dünya genelinde hem de ülkemizde giderek ilgi büyümektedir. Ülkemiz açısından Türkiye Futbol Federasyonu ise Kadın Futbolu Müdürlüğü aracılığıyla lig sürecine daha önce hiç katılmamış, yeni katılım sağlayacak olan takım kulüplerine antrenmanlarda kullanabilecekleri malzemeler konusunda destekte bulunmaktadır. Türkiye Futbol Federasyonu bununla birlikte, liglere ve şampiyonalara katılım gösteren takımlara gerçekleştirdikleri seyahatlere yönelik km durumuna göre deplasmanlara giderken kullanabilecekleri ulaşım ve kalmaları için konaklama yapacakları yer hususunda da katkı desteği gerçekleştirmektedir (TFF, 2014). Zihinsel antrenmanın önemi konusunda bazı araştırmalar mevcuttur.

Üst düzeydeki spor dallarında psikolojik kabiliyetlerin belirleyici bir öneme sahip olduğu, sporcunun başarı elde edebilmesi açısından olumlu davranışı kapsayan psikolojik bir konstrüksiyona haiz olunması gerekmektedir.

En üst seviyede bir başarıya gitmenin çok fazla psikolojik baskısı mevcuttur. Baskılara karşı durabilmek psikolojik bir beceri gerektirir, bu güç ise zihinsel olarak güçlü sporcularda mevcuttur. Psikolojik becerilerini geliştiren sporcular, öğrenme seviyelerini, motor becerilerini, rakiple karşılaştıkları an itibariyle yaşadığı stres ve kaygı ile mücadelesini, dikkat artırımını, yüksek performansa ulaşabilmek için yeteneklerine zarar veren faktörlerden korunmak için destekte bulunabilir (Dohmen, 2008). Bu bilgiler doğrultusunda Kadın Futboluna doğru yatırımlar yapılması, sporcuların gelişmesine yönelik yeni stratejilerin geliştirilmesi, eksik alanların fark edilmesi ve tamamlanmasına yönelik çalışmalara rehberlik yapılabilmesi, sporcu sağlığı, antrenör ve farklı disiplinler arasındaki ilişkinin gelişmesi ve en önemlisi gerek spor psikolojisi gerek ise kadın futbolu konularına ilişkin eksik literatür kaynak olması sebebiyle bu tez bahsi geçen sorunlara hem çözüm önerileri getirebilecek hem de duruma ilişkin literatürde rehber görevi görecektir. Aynı zamanda psikolojik destek boyutundaki önemin ortaya konmasıyla birlikte spor psikolojisi alanında çalışan psikologlara iş alanı noktasında da istihdam yönlendirmesi açısından önem taşımaktadır.

1.3. Araştırmanın Problem Cümleleri

Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında demografik özelliklere göre fark var mıdır?

Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında demografik özelliklere göre bir ilişki var mıdır?

1.4. Alt Problemler

1. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde yaş değişkenine göre fark var mıdır?

2. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde eğitim seviyesine değişkenine göre fark var mıdır?

3. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde aylık gelir değişkenine göre fark var mıdır?

4. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde oynadığı mevki yeri değişkenine göre fark var mıdır?

5. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde lig seviyesi değişkenine göre fark var mıdır?

6. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde lisans yılı değişkenine göre fark var mıdır?

7. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde millilik durumu değişkenine bir fark var mıdır?

8. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde haftalık antrenman sayısı değişkenine göre fark var mıdır?

9. Kadın Futbolcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında demografik özelliklere göre bir ilişki var mıdır?

1.5. Sınırlılıklar

Bu Araştırma

1. Araştırmacının ölçek tekniğini uyguladığı kadın futbolu sporcuları ile,
2. Araştırmacının erişebildiği kaynaklar ile,
3. Araştırmacının belirlediği alt problemler ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Araştırma sırasında tercih edilen yöntemlerin araştırmanın konusuna sonuca ulaşmak açısından problemlerin çözümüne yönelik uygun olduğu,
2. Yapılacak araştırmanın belirlenen örnekleminin araştırma evrenini yansıtır boyutta olduğu,
3. Kullanılan kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu,
4. Elde edilen donelerin ve ulaşılan sonuçların gerçeği yansıttığı,
5. Araştırmaya katılım sağlayan ve ölçek uygulanan kadın futbolcuların doğru yanıt verdikleri varsayımlarından yola çıkılacaktır.



İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor ile ilgili kaynaklar incelendiğinde birçok kaynakta sporun çok eski zamanlara kadar eriştiğini, hatta insanlığın ilk dönemlerinde de var olduğu konusu tartışılmaktadır (Öntürk ve Ekici, 2018). Spor pek tabi geçmiş dönemlerde şimdiki zaman dilimindeki yerini ve anlamını oluşturmamakla birlikte günümüzdeki kural ve kaideleri de içermemektedir. Spor olgusu daha çok günlük hayatın içerisinde yer alan kaçma ve kovalama haliyle meydana çıktığı düşünülmektedir. Hatta bu durumu insanın ilk zamanlarında kendileri arasında ve doğa ile karşılaştıkları zorluklara karşı da verdikleri mücadeleler de etkilemiş olduğu varsayılmaktadır. Bu varsayım üzerine insanlığın ilk zamanlarında başlayan doğayla olan yaşamda kalma mücadelesine giren ilk insanların şimdiki zamanda karşımıza çıkan spor branşlarının geçmiş yıllardaki mücadelelerden etkilenecek şekilde şekillendiği düşünülmektedir. İnsanlar besin ihtiyaçlarını ve yaşam faaliyetleri için gerekleri ürünleri avcılık ve toplayıcılık yaparak ulaşılabilmek ve yaşamlarını ilk zamanlarda bu şekilde sürdürmektedirler. Üretim yapmaya başlamadan önce ihtiyaçlarını avcılık ve toplayıcılık üzerinden karşılamalarından dolayı hareket ederek ve bu hareketlerinde biçimselleşmesine ve belli kalıplarda olmasına öncü oldukları ve şimdiki zamandaki spor branşlarının oluşmasına katkı sağlamaktadırlar. Sonraki süreçlerde ise biçimselleştirdikleri hareketler ve spor farklı amaçlara da destek olmaya başlamaktadır. Bu amaçlar; yaşamın sağlıklı olması, ülkeler arası savaş, bilime katkı, eğitime destek, maddi ve manevi olarak fayda olarak sıralanabilmektedir. Nitekim insanoğlunun büyümesi, gelişmesi ve olgunlaşması gibi sporda zaman içerisinde değişmeyi, gelişmeyi ve kazanımlar elde ederek süreç içerisinde dinamik bir yapıya sahip olmaktadır (Efek, 2020).

2.2.Futbol

Sporlar dalları içerisinde dünyada en çok dikkat çeken futbol iki takım arasında her iki takımda da on bir kişiyi barındıran, kendine özgü kuralları içeren, oyunun gerekliliklerine uygun top ve özel ölçülere sahip iki kale arasında ayak ile oynanan takım oyunu olarak bilinmektedir (Aracı, 2005). Futbolu özel yapan şeylerden biri ise ayakla oynanabiliyor olması olarak düşünülmektedir. Takım olarak elle oynanan hentbol, voleybol ve basketbol oyunlarına oranla üstünlüğü ise ayağı zar olarak kullanılması olarak görülmektedir. Topa ulaşmak ayakla olacağı ve atılması ile de gol olması bunu açıklamaktadır. Bu bahsi geçen eylemler için ise yetenek, deneyim gerekmektedir. Topun elle kavranmaması, kuralların bozulmaması bununla birlikte aynı zamanda topla birlikte hareket ederek topun yönünü kale tarafında tutmak ve topu ustalikle takım arkadaşlar ile paylaşarak takım ruhuna uygun hareket ederek paslaşmayı, topa uygun açılardan ayağın uygun pozisyonları ile vurmaya içermektedir. Bu süreç hem oyuncu açısından hem de izleyenlere büyük bir görsel şölen sunarak zevk verecektir (Gür, 2008).

Futbola olan ilginin çokluğu ve büyük kitlelerin desteği oynanacak oyunun ve oyuncunun doğru seçimi de büyük önem arz etmektedir. Bu sebeple yetenek seçimi seçiminde becerilerin yanı sıra dikkat edilmesi gereken hususlar bulunmaktadır. Futbolcunun fiziki yeterliliğinin olup olmadığı, teknik olarak uygunluğu barındırıp barındırmadığına bakılması önerilmektedir. Bununla birlikte süreci kolaylaştıracak fiziksel ve teknik özelliklerini ortaya çıkartacak birçok çalışma ortaya çıkartılmaktadır. Günümüz futbolunda savunma ve hücum alanlarında oynayan futbolcuların atletik yapıları ve fiziksel yapılarında ortaya çıkan farklılıkların ortadan kaybolduğu görülmekle birlikte bu durum normal olarak karşılanmaktadır. Bunun sebebi olarak ise gerek süratleri gerek ise çabukluğu yüksek olan rakip takım oyuncularına ancak yine fiziksel yapısı uygun olan, dayanıklılığı olan, sürati olan, çabukluğu yüksek olan oyuncular mücadele edebilmektedirler (Deliceoğlu vd., 2008).

Futbolun her geçen gün oyun sistemlerindeki değişimi ve gelişimiyle birlikte günümüz sürecinde futbolunda oyuncuların eylem alanlarında daralmalar görülmekte; oyuncular bu kısıtlı alanlarda topun kontrolünü güvenli yapabilmeleri, pasları orantılı kullanabilmeleri, topu ise rakip takım oyuncularına vermeden güvenli bir şekilde kaleye sürebilmeleri için iki ayağının da yapısal özellikleri büyük önem taşımaktadır

(Gür, 2008). Futbol oyunsal açıdan her ne kadar kısa süreli egzersiz, yüksek yorgunluk açısından anaerobik özellikler taşısa da oyun süresi bakımından aerobik özellik taşımaktadır (Erzeybek vd., 2008). Futbolla özdeşleşmiş bazı özelliklere bakıldığında hızlı hareket etmek, topu iyi kavramak ve mesafesi uzun alanlarda vuruş gerçekleştirmek, diğer oyuncularla mücadele esnasında dayanıklılığının yüksek olması ve ayakta kalabilme kavramları ile karşılaşılmaktadır. Bu kavramlar futbolun temel özellikleri arasında yer almakla birlikte futbola ilişkin bir kural olarak da bilinmektedir. Bahsi geçen özellikler futbolun üç temel faktörünü oluşturan ve başarıya götüren önemde olduğu bilinmektedir. “Futbolda kondisyon, teknik ve taktik büyük önem arz etmektedir” (Sevinç, 2008).

2.2.1. Futbolda Mevki Kavramı

Futbolcunun en uygun mevkide değerlendirilmesi, bir futbol takımının başarısı için kritik bir unsurdur. Bu değerlendirme yapılırken futbolcunun bedensel yetenekleri, uygulama ve yöntem kabiliyetlerinin yanı sıra psikolojik nitelikleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Takımın genel başarısı için, Oyun sahasında mücadele gösteren tüm futbolcuların ve oyuna sonradan girecek olanların en yüksek performans sergilemeleri önemlidir. Bu genel performans gereksiniminin dışında, mevki uzmanlığına dayalı performans özgü bazı görev ve sorumlulukları da bulunmaktadır. Futbolun dinamiklerinde, gol yememek genellikle puan almak ve kaybetmemek anlamına gelir. Bu bağlamda, savunma ve hücum prensipleri tüm mevkilerde doğru bir şekilde uygulanmalıdır. Futbolcuların mevkilerine göre özel yükümlülükleri, takımın bütünlüğünü ve etkinliğini sağlamak için önemlidir. Bu, futbolun stratejik ve taktiksel bir oyun olduğu gerçeğini vurgular. Bu nedenle, her futbolcu kendi mevkisine uygun şekilde değerlendirilmeli ve takımın genel hedeflerine katkıda bulunacak şekilde kullanılmalıdır (Söyler, 2020).

2.2.1.1. Kaleci

Kaleciler, futbol takımının özel ve kritik bir parçasını oluşturur. Elleriyle topu tutma ve oynama yeteneği, kalecileri diğer oyunculardan farklı kılar. Saha içindeki pozisyonları, oyunun genelini net bir şekilde görebilmelerine olanak tanır. Bu özellikleri sayesinde, kendi takım arkadaşlarının ve rakip takım oyuncularının eylemlerini dikkatlice izleyip değerlendirebilirler. Kalecilerin, takımın savunma ve

hücum stratejilerini gözlemlene ve bu stratejilere uygun şekilde tepki verme görevi vardır. Aynı zamanda, takım arkadaşlarına yönlendirme ve motivasyon sağlamak da kalecilerin sorumlulukları arasındadır. Kaleci, kendi takımının hücumunu başlatan birinci oyuncu olabilirken, aynı zamanda rakip takımın hücumlarını engelleyen son kişidir. Bu nedenle, bir kaleciden sadece gol önleme becerisi değil, aynı zamanda takım içinde liderlik ve iletişim becerileri de beklenir. Kalecilerin gösterdiği performans genellikle takımın genel başarısını etkiler (Yıldız, 2002).

2.2.1.2. *Defans oyuncular*

Defans oyuncular, futbol takımının savunma hattını oluşturan ve temel görevi rakip forvet oyuncularının gol bölgelerinde etkili olmalarını engellemek olan futbolcuları ifade eder. Bu oyuncular, rakip forvetleri kontrol altına almak, savunulan kaleyle rakip oyuncular arasına girerek olası tehlikeleri önlemek ve rakip oyuncuların topa erişimini engellemek için çaba harcarlar. Defans oyuncularının başarılı olmaları, pozisyon hataları yapmamalarını, rakiplerini kaçırmamalarını ve etkili bir şekilde müdahale yaparak tehlikeleri önlemelerini içerir. İyi defans oyuncular, riske girmemeli ve özellikle kendi bölgesinde top kaybı yapmamaya özen göstermelidirler. Bu oyuncuların disiplinli, dikkatli ve güçlü bir savunma performansı sergilemeleri, takımın genel başarısına önemli katkılarda bulunabilir (Norton vd., 1999).

2.2.1.3. *Orta saha oyuncular*

Orta saha futbolcuları, futbol oyununun hem savunma hem de hücum yönlerinde etkin bir şekilde mücadele eden ve geniş bir taktik yelpazede görevler üstlenen futbolculardır. Bu futbolcuların görevleri arasında, hücum organizasyonlarına aktif katılım göstermek, defans ve hücum dengesini korumak, forvet oyuncularına destek sağlamak, rakip orta saha oyuncularını kontrol altında tutmak, rakip hücumları bozmak veya geciktirmek, defans oyuncularına yardımcı olmak, oyunun tempo kontrolünü sağlamak gibi çeşitli sorumlulukları başarıyla yerine getirmek bulunmaktadır. Orta saha oyuncular, takımın oyun stratejisine uygun olarak esnek bir şekilde oynayabilmelidirler. Bu, defansif görevlerini yerine getirirken aynı zamanda hücum organizasyonlarına etkin bir şekilde katılabilmelerini içerir. Takımın başarısı

için kilit bir rol oynayan orta saha oyuncularını, oyuna hâkim olma yetenekleri ve taktik zekalarıyla takımın dinamiklerine önemli bir katkıda bulunurlar (İnal, 2006).

2.2.1.4. *Forvet oyuncularını*

Forvet mevkinde yer alan futbolcuların temel görevi skor katkısı yapmak olan oyunculardır. Topsuz olaylarda hedefleri, kalede yeni skor yapabilecekleri bölgelere koşmak, rakip savunmayı etkileyerek takım arkadaşlarının serbest alanlara yönelmelerine olanak tanımak ve hücum organizasyonunun olgunlaşması için hazırlık paslarına aktif katılmak görevlerindendir. Forvet oyuncularının önünü açmak ve hücumu desteklemek amacıyla çalışırlar. Akıcı oyunda zamanında gol bölgelerine hareketlenme yetenekleri önemlidir. Aynı zamanda, savunma prensipleri gereği top kaybının yaşanması sonrasında rakibe karşı yüksek pres uygulama ve rakibin savunmasını engelleyerek topun oyuna iyi bir şekilde dahil edilmesini engelleme görevlerini yerine getirmelidirler (İnal, 2006).

2.3. **Kadın Futbolu Kavramsal Çerçeve**

Futbol, erkek sporu olarak bilinse de aynı zamanda kadınların da gerçekleştirdiği bir takım sporudur. Toplumsal düzende birçok konuda kadınların geri planda bırakılmasındaki tutumun etkileri futbolda da görülmektedir. Kadınların futbol dünyasında yer alması garip ve hoş karşılanmamaktadır. Kadınlar bu ayrımcı tutuma yalnızca erkekler tarafından değil, hemcinsleri tarafında da maruz kalmaktadırlar. Günümüzde kadınların futboldaki yeri ve durumu bu ayrımcılık sebebiyle gelişmemektedir. Geçmişten beri süre gelen toplumsal rollerde kadınların hakları kısıtlanmış, belli çerçevelerin dışına çıkılmasına müsaade edilmemekle birlikte, belli kategorilerde sıfatlandırıldığı görülmektedir. Bunlara bakılacak olduğunda ev hanımı, genç kız, anne vb. gibi kategorilendirilen kadınların, farklı ülkelerde hem sosyolojik hem psikolojik hem kültürel hem ekonomik hem de ailevi nedenlerden ötürü bu spor dalıyla futbolcu olarak ilgilenmelerine olanak sağlanamamıştır (Thomas ve Mark, 2003). Futbolun yalnızca tek bir cinsiyet himayesinde olduğunu savunan ve kadınların bu spor dalıyla ilgilenmesini uygun bulmayanlar bu argümanlarını kadınların biyopsikososyal yapısını futbol oynamaya elverişli olmadığını yetersizlikler üzerine yoğunlaşarak ifade etmektedirler. Günay ve Yüce bu söylemleri toplumdaki rollerimizin cinsiyet üzerinden biçilen kısımlarına odaklanılarak yapıldığını ve bu tarz

tutumları geleneksel bakış açısına sahip muhafazakâr düşünce ile ilişkili olduğunu beyan etmektedirler. Kadınların futbol oynamaması açısından ileri sürülen yetersizlik durumlarına ithafen yapılan araştırmalar sonucunda kadınlarında tıpkı erkekler gibi psikolojik, fizyolojik veya sosyal noktalardan futbol sporuyla ilgilenmelerinde, oynamalarında herhangi bir sorun bulunmadığını ifade edilmektedir (Günay ve Yüce, 2001).

Son süreçlerde dünyada ve ülkemizde futbol maçlarını izleyen, profesyonel olarak oynayan, rekreasyon faaliyetleri kapsamında çeşitli program organizasyonlarına katılım gösteren kadın oranlarında yıllar geçtikte artış yaşanmakta olup, bu yüksek ilgi sebebiyle profesyonel olarak kadın ligleri organizasyonları organize edilmeye başlanmış olup, Avrupa ve Dünya olarak şampiyonalar düzenlemiş, olimpiyatlarda ise tam madalyalı spor dalı olarak kabul edilmektedir. Gelişmelerin olumlu yönde giderek artması, kadınların futbola yönelmesini desteklemekle birlikte daha fazla kitle oluşumuna yardımcı olmakta olduğu görülmektedir (Önver, 2002). Kadın futbolunun gelişimi her ülkede farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar kültürel ve ulus yapısına bağlı olarak değişim göstermektedir. Bu spor dalı antrenörler, izleyeneler ve futbolcuların aileleri tarafından rekreasyon faaliyeti olarak görünmekte ve gerekli özen gösterilmemektedir. Profesyonel bir süreç olarak görülmemesi kadın futbolcuların finansal konularda da gelişmesini engellemektedir. Kadın futbolunun daha iyi gelişim gösterebilmesi amacıyla FIFA'ya kayıtlı olan bütün ülkelerdeki, futbol federasyonlarının kadın futbolunun gelişimine yönelik destek göstermeleri beklenmektedir (FIFA, 11).

2.3.1. Dünya'daki ve Türkiye'deki Kadın Futbolunun Gelişimi

Tarih açısından bakılmaya başlandığında birinci dünya savaşı ve akabindeki gelen diğer senelerde kadın futbolunda beklenmeyen bir biçimde en güzel çağlarını yaşamıştır. Gelişmelerin gerçekleşmesindeki en önemli neden ise o dönem erkeklerin askerlik vazifeleri nedeniyle savaşa katılmış olmaları görülmektedir. Bu neden kadınların yalnızca futbola katılım sağlamalarını değil, sahip oldukları birçok rollerde de değişime neden olduğu bilinmektedir. Örneğin; aile geçim kaynaklarının yükümlülükleri, kadınların sorumluluğu altına geçmesi olarak açıklanabilmektedir. Savaş sürecinin devam etmesi birden fazla konuyu etkilediği gibi futbolunda etkilenmemesi pek mümkün görülmemektedir. Sporun iyileştirici gücü noktasında

futbol oynamak insanlara hem sağlık açısından hem de ekonomik açıdan destek oluşturduğu bilinmektedir. Süreç içerisinde İngiltere’de klasik olarak tabir edilen rollerde değişikliğe gidildiği, bu değişimler sayesinde erkeklere ait olan sorumluluklardan biri olan çalışma rolünü slenmek durumunda kalarak gerek günlük işleri gerek ise çalışma yaşamındaki sorumlulukları yerine getirme konusunda faaliyet göstermekteydiler. Bu durum zamanla erkeklere ait zorunlu sorumluluklarının yanı sıra rekreasyonel faaliyetler kapsamında yaptıkları organizasyonları da kapsamaya başlamış olup, en çok talep edip katılım gösterdikleri etkinliklerden başını futbol çekmekte olduğu da bilinmektedir. Hatta W.B Dick ve John Kerr’in bir fabrikasında görev alan kadınlar kendi çabalarıyla “Dick Kerr’in Kadınları” isimli bir kadın futbol takımı kurdular (Pfister, 2008). Futbolda kadınların bir araya gelmesi, gerçek birtakım oluşturmaları 1. Dünya savaşı döneminde silah fabrikalarında görev alan kadınlar tarafından gerçekleştirildiği bilinmektedir. Kendi aralarında gerçekleştirdikleri faaliyetlerden gelen gelirleri yardım sağlamak amacıyla kullanmaları gerek ülkelerine destek sağlamış olup, gerek ise futbolda kondisyonlarını olumlu etkilediği bilinmektedir. Gerçekleştirdikleri bu etkinlikler kadın futbolcularının vatanlarına bağlılığının da bir simgesi olarak görülmektedir (Pfister, 2008). Kadınların futbol oynaması vatandaşlara savaş zamanında motivasyon kaynağı olmakla birlikte vatanseverlik konusunda olumlu etki sağlamaktadır. Bu sebeple İngiliz Futbol Derneği aldığı kararla fabrika işçisi kadınları tarafından kurulan Dick Kerr’in Kadınları futbol takımını destekte bulunacaklarını açıklamaktadır. Destekle birlikte hem halk sağlığına katkı da bulunmuş olmakla birlikte savaşın yıkıcı psikolojisiyle mücadele edilmesinde etkisi görülmektedir (Meyn, 2001). 1970 ve 1980 seneleri arasında düzenlenen Olimpiyat gelişim tasarı akabinde kadın futbol takımlarına her sene yaklaşık olarak 15 bin yeni kadın sporcu dahil olmaya başlamıştır. Bu senelerin akabinde birden fazla ülke kadın futboluna öncelik tanıyarak destek çalışmaları yürüterek, kadın futbolunun değişim ve gelişim göstermesine önemli derece fayda sağlamış olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte üniversitelerde kadına futboluna katkı sağlamak amacıyla 500’n üzerinde kadın futbol takımı oluşturmuş, uluslararası şampiyonalara da katılım göstermişlerdir (Lissa, 1998).

2.3.2. Türkiye’de Kadın Futbolu

Ülkemizde kadın futbolu İzmir Mithatpaşa Stadında gerçekleştirilen kadın ve erkeği yer aldığı futbol maçı ile 24 Haziran 1954 yılında, 6 kadın sporcunun katılımlarıyla başlamıştır (Ekin, 2019). Takımın bütün oyuncularının kadınların oluşturduğu ilk futbol maçı Mithatpaşa Stadında, 1954 yılında 4 Temmuz tarihinde oynanmıştır. Takımlar ise “İzmir ve İstanbul Kadınlar Futbol Takımları” arasında gerçekleşmiştir (Milliyet, 1954). 1955-1969 seneleri içerisinde Türkiye’de kadınlar arasında herhangi bir futbol yarışması gerçekleştirdiğini kanıtlayan resmi bir kaynağa ulaşılamamaktadır (Ekin, 2019). Avrupa’da popüler hale gelen kadın futbolu etkinlikleri ve ülkemizde oynanan İtalya-Avrupa karmasından oluşan kadın futbol yarışmaları, 1969 tarihinde Kınalıada Spor Kulübü’nün himayesinde bir kadın futbol takımı açılmasına neden olmuştur (Milliyet, 1971a). Daha çok spor salonlarında yapay imkanlarla oynayan takım, daha sonraki zamanlarda ise genç erkek takımlarıyla karşılaşmalar ile süreçlerine destek sağlamışlardır (Milliyet, 1971b). 1973-1978 tarihleri arasında ülkemizde kadın futbol takımları bulunmaması sebebiyle Dostlukspor Kız Futbol Takımı, liglerin yeni dönem açılışlarında, bazı derbilerde ve yıldönümü maçlarından öncesinde erkek futbol takımları ile karşılaşmalar yapmışlardır. Müsabaka için farklı bir kadın takımı olmamasından ötürü eskiden futbolculuk yapmış veya gençlerden oluşan erkek futbol takımlar ile gösteri amaçlı karşılaşmalar düzenlemiştir (Aslan ve Dursun, 1977). Kadın futbolunun ülke içerisinde kabul görülmesini sağlamak amacıyla Anadolu’nun birçok ilinde müsabakalar düzenlenmiştir. Ülke vatandaşları tarafından kabullenilmiş olan kulüp örnek davranışları ile de gönüllere girmeye devam etmiştir. Sosyal yardım kapsamında ise örnek davranış sergileyerek 1976 tarihinde 7.5 şiddetli Van depreminde destek kampanyaları başlatmıştır. Kadın futbolculara ulaşmak için o dönemin yayın araçlarından biri olan gazetelerde “Futbolcu arıyoruz” sloganıyla kadınlara seslenmiş olup, birçok kadının da dikkatini çekerek etkilemeyi başarmıştır (Ekin, 2019).

Takımın göstermiş olduğu başarılar karşılık bulmuş ve İzmir’de de Filizspor takımını kurulmasına vesile olmuştur (Durkal, 2012). Dostlukspor ve Filizspor arasında gerçekleştirilen müsabakada yeni kurulmuş olan Filizspor takımı 14-0’lık skorla mağlup olmuştur. Bu gelişmelerin akabinde ise iki kadın futbol kulübü daha listelere eklenmiştir (Günaydın, 1978). Alman futbol liginde şampiyon olan Bad

Neuenahr kadın futbol takımı ile 1979 tarihinde, İnönü Stadi'nda ev sahipliği yaptığı müsabakada Dostlukspor, Bad Neuenahr'e karşısında 4-0 'lık skorla mağlup olmuştur (Çelik, 1979). Bu müsabaka, uluslararası ilk karşılaşma özelliğini de taşıması nedeni ile Türkiye açısından büyük önem taşımaktadır. 1980 yılında daha önce de karşılaşmış olan Dostlukspor ve Filizspor maçında Filizspor yüksek skorlu mağlubiyet yaşanmış, bu kez gerçekleşen karşılaşma da ise aradaki farkı kapatmış olduğu gözlemlenmiş olup, karşılaşmadan Filizspor, 2-1 mağlubiyetle ayrılmıştır (Tercüman, 1980). Tarihler 80'li seneleri gösterdiğinde İstanbul'daki kadın spor kulüp sayısı artarak üçe çıkmıştır. Kadın futbol kulüp sayılarında gerçekleşen artış sayesinde kadınlar arasında ilk futbol turnuvası 1984 tarihinde İstanbul'da düzenlenmiştir. Turnuvaya yeni kurulan takımlardan Deryaspor, Atılımspor ve aralarındaki ilk kurulan kadın futbol takımına sahip olan Dostlukspor katılım göstermiştir. Bu maçı önemli yapan bir diğer unsur ilk olmasının yanı sıra finalde gerçekleştirilen maçı yaklaşık 5000 futbol severin izlemesi olarak söylemek mümkündür (Güven, 1984). Süreç içerisindeki gelişimlere destekte bulunmak amacıyla Türkiye Futbol Federasyonu konuyla ilgili çalışmalara başlamış olup, 1985 tarihinde ise kadınlara yönelik lig oluşturma gayreti göstermişlerdir. Ligin oluşturulması takım sayısının eksikliği ve yeterli düzeyde kaliteli olmaması sebebiyle ileriki tarihlere ertelendiği duyurusu yapılmıştır (Bulvar, 1986). 2 Nisan 1994 yılına kadar olan dönemde Kadınlar Futbol Ligi'nin oluşturulmasına yönelik yoğun çalışmalar yürütülmüş olup, gerçekleştirilen çalışmalar ile Lig kurulmuştur. 1995 tarihinde ise ülkemizin ilk kadın milli takımının oluşturulması ile de yeni bir dönem başlamıştır. Türkiye kadın mili takımı 30 futbolcu ile antrenmanlarına hız kesmeden başlamıştır. İlk resmi maçını ise 1995 yılında, Bayrampaşa Stadi'nda Romanya milli takımına karşı oynamış olup, 8-0'lık skor ile evinde mağlup olmuştur (Önver, 2002).

Ankara Büyükşehir Belediye kadın futbol takımı ile İstanbul Acarlarspor kadın futbol takımları arasında ülkemiz kadın futbol tarihinin il resmi karşılaşması gerçekleştirilmiştir. 1994 tarihinde ise TFF'nin başlattığı Kadınlar Futbol Ligi'nde, 7 farklı şehirden 4 grupta olacak şekilde 16 takımın katılımlarıyla karşılaşmalar başlamıştır. Lig süreci içerisinde küme düşmemenin olmaması ve gruplarını lider olarak tamamlayan takımların yarı finale yükselmesi gibi kurallar belirlenmiştir (Milliyet, 1994). Türkiye'de kadın futboluna olumlu katkılar sağlayan Dinarsu Kadın futbol takımı 1992 tarihinde müessese kulübü olarak kurulmuştur (Orta, 2011). Takımlar arasından ülkemizin ilk resmi şampiyonluğunu Dinarsu kadın futbol takımı

göğüslemiştir (Yaşar, 1994). 93-97 sezonlarında da şampiyonluğu kaptırmayarak 4 kez şampiyon olarak ligi tamamlamıştır. 97-98 sezonuna kadar ligde rakipleri arasında en başarılı süreci yaşamış, 54 karşılaşmanın; 50 'sinde namağlup, kalan 4 maçının 2 'sinde beraberliği yaşamış olup yalnızca 2'sinde de mağlup olmuştur. 54 maçın toplamında 276 adet gol atıp, 11 golü kalelerinde görmüşlerdir. Tarihler Ekim 1997 yılını gösterdiğinde ise TFF'nin ilgisiz davrandığını gerekçe göstererek ligden çekildiklerini duyurmuşlardır (Orta, 2011). Takım sayıları yalnızca 6 yıllık bir geçmişi olan Kadınlar Ligi'nde 28 takımdan, 11 takıma kadar azalması birçok sorunların meydana gelmesinde etkin rol oynamıştır (Milliyet, 1999). Süreç içerisinde çözüm bulmak amacıyla ligler birleştirilmiş fakat bu çözümde faydalı olmamıştır. Ligdeki takım sayısı 2 ye düşmüştür (Milliyet, 2000). Bununla birlikte kulüplerin yaşadığı ekonomik sorunlar, idari ve sosyal olarak karşılaştıkları problemle nedeniyle büyük bir oranda düşüşe geçmiş akabinde ise kulüpler kapanma haberleri gelmeye başlamıştır. Yaşanan olumsuz koşullar nedeniyle 2003-2004 yılları arasındaki sezonda da lige ara verildiği, milli takım çalışmalarının da durdurulduğu duyurulmuştur. Bir sonraki sezonda ise 8 kadın futbol takımının katılım gösterdiği U17 Genç Kızlar Şampiyonası ile genç kızları hedef alacak düzeyde tekrar başladığı açıklanmıştır. Bu gelişmelerin akabinde ise U19 düzeyinde genç kızlara yönelik milli takım kurulduğu belirtilmiştir. 2005-2006 yılları sezonunda ise, 15 takımın dahil olduğu, 3 grubu içeren U18 genç kızlar ligi kurulmuştur. 2006-2007 yılları sezonunda da gelişmeler yaşanmaya devam etmiş olup, 16 takımın oluşturduğu büyükler kategorisinde ligler tekrar hayata dönmüştür. Yıldızlar kategorisinde de turnuvalar organize edilmiştir. Günümüzde ise Süper Lig takımları 16, 1. Lig takımları ise 17, 2. Lig takımları 32, 3. lig takımlarında ise 55 kulüp bulunmaktadır (TFF, 2023). TFF' nin kadın liglerinde yer alacak takım kadrolarının en az 14 en fazla 35 futbolcudan oluşması yönünde bildirisi mevcuttur. Spor kulüplerinin kadın takımlarının süper ligde oyuncu sayısı ortalama 20 ile 25 arasında değişiklik gösterir iken, 1. Lig de ise bu sayı ortalama 15 ile 20 arasında değişiklik göstermektedir. Ortalama olarak süper ligde 350, birinci ligde 300 sporcu olduğu bilinmektedir. Günümüzde aktif faaliyet gösteren kadın futbol takımlarının güncel listesi tablolarda bulunmaktadır.

Tablo 1. Kadın futbolu süper lig kulüpleri

1	FATİH VATAN SPOR KULUBÜ	9	WULF FATİH KARAGÜMRÜK
2	BEŞİKTAŞ JK KADIN FUTBOL TAKIMI	10	ATAŞEHİR BELEDİYE SPOR
3	KDZ. EREĞLİ BELEDİYE SPOR	11	BİTEXEN 1207 ANTALYASPOR KADIN FUTBOL KULÜBÜ
4	GALATASARAY A.Ş.	12	ALG SPOR
5	BEYLERBEYİ SPOR KULÜBÜ	13	AMED SPOR
6	TRABZONSPOR A.Ş.	14	DOĞUŞ GOLD GAZİANTEP ASYA SPOR
7	FENERBAHÇE PETROL OFİSİ KADIN FUTBOL TAKIMI	15	HAKKARİGÜCÜ SPOR
8	ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ FOMGET G.S.K	16	BITEXEN ADANA İDMAN YURDU SPOR

Tablo 2. Kadın futbolu 1. lig kulüpleri

A GRUBU		B GRUBU	
1	ÜNYE GÜCÜ FUTBOL KULÜBÜ	1	KİREÇBURNU
2	HOROZKENT SPOR KULÜBÜ	2	BORNOVA HİTAB SPOR
3	SOMA ZAFER SPOR VE GENÇLİK	3	YUKATEL KAYSERİ KADIN FUTBOL KULÜBÜ
4	BAĞCILAR EVREN SPOR	4	ÇATALCA BELEDİYE SPOR
5	TELSİZ SPOR	5	KOCAELİ BAYAN FUTBOL KULÜBÜ
6	DUDULLU	6	ŞIRNAK BELEDİYESİ GÜCÜ SPORİF FAALİYETLER KULÜBÜ
7	GİRESUN SANAYİSPOR	7	SAKARYA KADIN FUTBOL SPOR KULÜBÜ
8	KONYA İDMANYURDU SPOR		

Tablo 3. Kadın futbolu 2. lig kulüpleri

A GRUBU			B GRUBU
1	BAKIRKÖY YENİMAHALLE FUTBOL KULÜBÜ	1	7 EYLÜL GENÇLİK SPOR
2	ÇANAKKALE DARDANEL SK	2	AFYON İDAMANYURDU GENÇLİK VE SPOR
3	DÜZCE KADIN FUTBOL SPOR	3	ANTALYA DENİZ KADIN SPOR
4	ESKİŞEHİRSPOR	4	DENİZLİ SULTANLAR SPOR
5	KÜÇÜKÇEKMECE AKDENİZ SPOR	5	GENÇ ÜLKÜM SPOR KULÜBÜ
6	PENDİK GÜVEN SPOR	6	NAZİLLİ BELEDİYESPOR
7	SANCAKTEPE BELEDİYE GENÇLİK SPOR	7	UŞAK 64 BELEDİYE GENÇLİK SPOR
8	TUZLA SAHİL SPOR		

C GRUBU		D GRUBU	
1	GENÇLERBİRLİĞİ	1	1955 BATMAN BELEDİYESPOR
2	GÖLBAŞI BELEDİYE SPOR	2	ERZİNCAN GENÇLER GÜCÜ SPOR
3	KARABÜK GENÇLERBİRLİĞİ SPOR	3	GAZİANTEP ALFA SPOR KULÜBÜ
4	KASTAMONU GÜCÜ SPOR	4	K. MARAŞ ANADOLU GENÇLİK SPOR
5	KILIÇASLAN YILDIZSPOR	5	MEGAPOL SPOR KULÜBÜ
6	RUSUMAT-4 GENÇLİK VE SPOR	6	SİLOPİ BELEDİYESİ SPORTİF FAALİYETLER SPOR
7	SİCİM GRUP ANKARA METROPOL SPOR	7	VANGÜCÜ DPOR KULÜBÜ
8	YAKACIK GENÇ ERLERBİRLİĞİ SPOR	8	YÜKSEKOVA BELEDİYESPOR KULÜBÜ

Tablo 4. Kadın futbol 3. Lig kulüpleri

1	DENİZLİ SULTANLAR SPOR	29	KÖRFEZ GENÇLERBİRLİĞİ SPOR
2	MEZİTLİ MERCANLAR SPOR	30	ANKARA 1910 SPOR
3	VANGÜCÜ SPOR KULÜBÜ	31	AKSARAY TUZGÖLÜ SPOR
4	BURSA DEMİRYOLU GENÇLİK VE SPOR	32	SARIYER BELEDİYESİ
5	ESKİŞEHİRSPOR	33	MALATYA BAYANLAR SPOR
6	BAKIRKÖY YENİMAHALLE FUTBOL KULÜBÜ	34	KİLİS ÖNCÜPINAR SPOR KULÜBÜ
7	KARABÜK GENÇLERBİRLİĞİ SPOR	35	ALANYA DEMİRSPOR
8	YAKACIK GENÇ EMERBİRLİĞİ SPOR	36	YENİ LEVENT KONAKLAR SPOR
9	ÜLKÜM SPOR VE GENÇLİK KULÜBÜ	37	ÇUBUK GENÇLİKSPOR
10	PENDİK GÜVEN SPOR	38	ARAP ÇEŞMESPOR
11	MEGAPOL SPOR KULÜBÜ	39	BAKIRKÖY GENÇLİKSPOR
12		40	

	GAZİANTEP ALFA SPOR KULÜBÜ		AFYONKARAHİSAR ANADOLU GÜCÜ SPOR
13	ÜMİT KARAN GENÇLİK VE SPOR	41	YALOVASPOR
14	RÜZGARLIBAHÇE İDMAN YURDU SPOR	42	İĞDIR SPOR
15	BİLECİKSPOR	43	KAVAKLI SPOR
16	GENÇLERBİRLİĞİ	44	SÖKE LATMOS SAYRAKÇI GENÇLİK VE SPOR
17	SANCAKTEPE BELEDİYE GENÇLİK SPOR	45	DENİZLİ KAPLANLAR SPOR
18	AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR GENÇLİK VE SPOR	46	TARSUS GENÇLERBİRLİĞİSPOR
19	ESKİŞEHİR BÜYÜKŞEHİR GENÇLİK VE SPOR	47	İKİ NİSAN ŞENGENÇLER SPOR KULÜBÜ
20	VAN BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ GENÇLİK VE SPOR	48	ÇİMEN SPOR
21		49	

	MERSİN CAMSPOR		ESKİŞEHİR ÖNCÜ SPOR VE GENÇLİK
22	EŞİN GROUP NAZİLLİ BELEDİYESPOR	50	ESENYURT KARTAL SPOR
23	EGE YILDIZLARI GENÇLİK VE SPOR	51	KARŞIYAKA KOLEJİ SPOR
24	GALATA SPOR	52	MENGÜ SPOR
25	İPEKYOLU BELEDİYESİ GENÇLİK VE SPOR	53	VEFASPOR
26	AĞAKÖYSPOR	54	ANT. DEMİRSPOR
27	1922 DUMLUPINAR SPOR	55	HATAY DUMLUPINARSPOR
28	BÜYÜKÇEKMECE KARADENİZ İDMANOCAĞI SPOR		

2.4.Ligler

2.4.1. Kadın Futbol Süper Ligi

Kadın Futbol Süper Liginde 2022-2023 yıllarındaki sezonda kalmayı başaran 14 kadın futbol kulübü, 1. Ligden yükselerek süper ligde yeni yerlerini alan 2 kadın futbol kulübü, Adana İdmanyurdu Spor Kulübü ve Onvo Hatayspor Kulübü olmak üzere 18 kadın futbol takımından oluşmaktadır. Ülkemizde yaşanan asrın felaketi olarak geçen depremde etkilenen bu 2 kulübün alınan kararlar ile hakları dondurulmuştur. Onvo Hatayspor'un ligden çekilme isteği Türkiye Futbol Federasyon yönetim kurulunun almış olduğu karar ile kabul edilerek, yarışma haklarının da dondurulmasına karar verilmiştir. 2023-2024 sezonunda kadın futbolu için süper ligde değişikliğe giderek, takımların bir kümede toplanmasına ve iki devre lig metoduna uygun bir biçimde gerçekleştirilecektir. Sezonun bitimi ile birlikte ligi en yüksek sırada tamamlayan futbol takımı sezonun süper lig şampiyonu olur ve bir sonraki sezon düzenlenecek olan Türkiye'yi UEFA'da temsil etme görevini üstlenir. Süper ligden, 1. lige düşülmesi ise puan tablosu esas alınarak son 3'te yer alması durumun gözetilir. Son 3'te yer alan takım 1. ligde devam eder. Gerekli düzenlemeler, ligler, şampiyonalar, müsabakaya yönelik sistemler, fikstürler Türkiye Futbol Federasyon tarafından organize edilerek www.tff.org adresinden açıklanır. Her sezon değişen yaş sınırı 2023-2024 sezonu için ise 31.12.2008 yılı ve öncesinde dünyaya gelmiş kadın futbolcular süper ligde oynayabilirler. Süper lig takımları ülkemiz A milli takımında oynaması mümkün olmayan maksimum 10 kadın futbolcu yazdırabilirler.

2023-2024 sezonu Kadın Ligleri şu şekilde düzenlenmiştir:

a) Kadınlar 1. Ligi: Sezon sonunda Turkcell Kadın Futbol Süper Ligi müsabakalarında alt lige düşen ekiplerle birlikte, Kadınlar 1. Lig'de kalmayı başaran takımlar ve Kadınlar 2. Liginden yükselen takımlar arasından oluşmaktadır.

b) Kadınlar 2. Ligi: Bir önceki sezonunu bu ligde geçiren takımlar ile Kadınlar 3. Liginden bir üst lige çıkan ekiplerin yer aldığı bir ligdir.

c) Kadınlar 3. Ligi: Sezon sonunda Kadınlar 3. Ligi'nde kalan, Kadınlar 2. Liginde mücadele hakkı kazanamayan ve yeni başvuru yapacak kulüplerin katılımıyla şekillenir.

2023-2024 sezonu Kadınlar 1. Ligi, coğrafi konumlarına göre oluşturulan iki grupta iki devre olacak şekilde lig usulüyle gerçekleştirilecektir. Olağan sezonun bitiminde kendi kümelerinde en üst 3 derecede yer alan toplam 6 takım, eleme maçı grubuna yükselmeye hak kazanacaktır. Eleme maçına erişen kadın futbol takımları, olağan dönem gruplarında ve bununla birlikte kendi aralarındaki müsabakalardan elde ettikleri puanları ile sayı farklarını da eleme maç gruplarına taşıyacaktır (TFF, 2023).

Play-Off grubuna yükselen takımlar, diğer gruptan gelen ekiplerle toplamda 6 müsabaka yapacaklardır. Bu müsabakalar, biri kendi sahalarında diğeri deplasmanda olmak üzere aşağıda belirtilen fikstür üzerinden gerçekleşecektir:

- Tur: Takım A (Ev) vs. Takım B (Deplasman)
- Tur: Takım C (Deplasman) vs. Takım D (Ev)
- Tur: Takım E (Ev) vs. Takım F (Deplasman)
- Tur: Takım B (Ev) vs. Takım A (Deplasman)
- Tur: Takım D (Ev) vs. Takım C (Deplasman)
- Tur: Takım F (Ev) vs. Takım E (Deplasman)

Tablo 5. Kadın futbolu fikstürü

HAFTA 1		HAFTA 4	
A1	B3	B3	A1
B1	A3	A3	B1
A2	B2	B2	A2
HAFTA 2		HAFTA 5	
B2	A1	A1	B2
B1	A2	A2	B1
A3	B3	B3	A3
HAFTA 3		HAFTA 6	
A1	B1	B1	A1
B2	A2	A2	B3
A3	B2	B2	A3

Bu şekilde belirlenen fikstür, eleme maçı aşamasındaki müsabakaların sıralamasını ve ev/deplasman durumlarını belirleyecektir. Eleme maçı grup müsabakalarının sonuçlarına göre puan tablosunda ilk iki sırayı alan kadın futbol takımları, 2024-2025 futbol lig sezonunda Kadın Futbol Süper Ligi'ne çıkma hakkını elde edeceklerdir. Olağan sezonu bulundukları gruplarında son sıralarda tamamlayarak bitiren her iki takım doğrudan bir alt ligde devam edeceklerdir. Ancak, bulundukları grupların sıralamalarını sondan bir önceki sırada bitiren kadın futbol takımları, bir alt ligde devam edecek üçüncü takımın belirleneceği eleme müsabakasına katılacaklardır. Bir üst veya bir alt lige düşme mücadelesi için oynan maç müsabakası, iki maç eleme yöntemine göre oynanacaktır. Birinci maç sonucunda en fazla gol atan takım avantaj kazanacaktır. Eğer bu maçın sonucunda eşitlik oluşursa, ikinci maçta da eşitlik devam ederse, 15'er dakikalık iki uzatma devresi oynanacaktır. Uzatma sonrasında dahi eşitlik bozulmazsa, penaltı atışlarıyla galip gelen takım belirlenecektir. 2023-2024 sezonu Kadınlar 2. Lige bakıldığında jeopolitik konumlarına Bağlamında, her biri 8 takımdan oluşan toplamda 4 ayrı grupta toplamda 32 takımla iki devre yöntemine göre gerçekleştirilecektir. Olağan sezonun ardından kümelerinde Bu bağlamında, ilk 2 sırayı alacak olan ekipler, play-off mücadelelerine katılma ayrıcalığı elde edeceklerdir. Gruplarını birinci sırada tamamlayan takımlar, seri başı olacak şekilde yapılan kura çekiminde birbirleriyle eşleşecek ve çift maçlı eleme usulüne tabi çeyrek final müsabakalarını oynayacaklardır. Çeyrek finalde galip gelen takımlar, kura çekimi sonucu belirlenen rakipleriyle çift maçlı eleme formatında yarı final mücadelesine çıkacaklardır. Yarı final müsabakalarını kazanan takımlar, doğrudan bir üst lige terfi etme hakkı elde edecektir. Ancak, terfi hakkını kazanan iki takım, 2023-2024 sezonu Kadınlar 2. Ligi şampiyonunu belirlemek amacıyla tarafsız bir sahada tek maç eleme usulüyle düzenlenecek olan şampiyonluk müsabakasına katılacaklardır. Yarı final müsabakalarını kaybeden iki takım ise Kadınlar 1. Ligi'ne yükselen son takımın belirleneceği 3.lük müsabakasını tarafsız bir sahada tek maç eleme usulüyle oynayacaklardır. Eleme müsabakalarının sonunda daha fazla gol atan ekip, üstünlük sağlayacaktır. Eğer ikinci müsabakanın sonunda eşitlik devam ederse, 15'er dakikalık iki uzatma devresi oynanacaktır. Eşitlik hala bozulmazsa, penaltı atışlarıyla galip gelen takım belirlenecektir. Kümelerini sonuncu olarak bitiren 4 takım ise Kadınlar 3. Ligi'ne düşecektir.

2023-2024 sezonu Kadınlar 3. Ligi, 2022-2023 sezonunda Kadınlar 3. Ligi'nde kalan takımlarla yeni başvuru yapacak kulüplerin katılımlarından oluşacaktır. Ligde yer alacak takımların belirlenmesi sonrasında gruplar, gruplardaki takım sayıları ve sezon sonunda bir üst lige yükselecek 3 takımın belirleneceği play-off formatı, TFF tarafından ilan edilecektir. Ligden düşecek takım sayısı ve düşme usulü de aynı şekilde TFF tarafından belirlenecektir. Ligden düşen takımlar, 2024-2025 sezonunda turnuva yapısında düzenlenecek yerel lig organizasyonuna katılma hakkına sahip olacaktır. Ayrıca, Kadınlar Ligi'nde yer almayan ancak 2023-2024 sezonunda alt yaş kategorilerine katılan kulüpler, Kadınlar 3. Liginden düşen takımlarla birlikte gerçekleştirilecek yerel liglere katılma imkanına sahip olacaktır. Kadın futbol takımı kuran profesyonel kulüpler de Kadınlar 3. Ligi'ne başvurabilirler. Kadınlar 3. Ligi'nde yer alan kulüpler, 01.01.2004 öncesinde doğmuş en fazla 6 futbolcu ile 01.01.2009 ile 31.12.2009 tarihleri arasında doğan (bu tarihler dahil) en fazla 3 futbolcu, müsabaka esame listesine yazılabilir ve oynatılabilir. Kadınlar 1. Ligi takımları, Türkiye A Milli Futbol Takımı'nda bulunma uygunluğuna sahip olmayan maksimum olarak 3 futbolcuyu resmi olarak kaydettirebilirler. 11 Ağustos 2023 tarihi öncesinde, T.C. Vatandaşlığına sahip olup, diğer ülkelerin milli kadın futbol takımlarında bulunmayı tercih etmiş olan kadın futbolcular, yabancı futbolcu statüsünde sayılmazlar. Kadınlar 2. Ligi ve 3. Ligi'nde ise yabancı uyruklu futbolculara izin verilmez. Kadın Ligleri'nde yer alacak takımların kadroları en az 14 en fazla 35 futbolcudan oluşmalıdır. Ayrıca, futbolcuların belirtilen yaş uygunluğuna göre Türkiye Futbol Federasyonu'na (TFF) tescilli olmaları zorunludur (TFF, 2023).

2.5. Psikoloji

Genellikle, psikoloji sıklıkla "zihin ve davranışın bilimi" olarak ifade edilmektedir (Gross, 2005). Zihinsel durum ile bedensel durum arasındaki ilişki, insanlık tarihi boyunca var olan bir bağ olduğu öne sürülebilir. İlkel toplumların ritüellerinde bu bağlamı görmek mümkündür, aynı zamanda dinlerin, düşünürlerin ve sporun tarihinde de benzer ilişkilerin izlerine rastlanabilir. Psikoloji terimi, zihinsel süreçlerin işlevinden gözlemlenebilir davranışlara ve sonrasında hayvan davranışlarının incelenmesi gibi ifadelere kadar geniş bir evrim geçirmiştir. Felsefi düşüncelerden ve psikolojik teorilerden ilham alan bilim insanları, psikolojiye farklı tanımlamalar getirmiştir (Konter, 2003).

Psikoloji bilimi, kişilerin eylemlerini ve zihinsel proseslerini araştıran disiplin olarak kabul görse de rastgele bir kişinin davranışının ve zihinsel sürecin karmaşıklığı, çok yönlülüğü, etkileyen ve etkilenen bir yapıya sahip olması, gerekli olan ynlerin çeşitliliğini beraberinde getirmektedir. Bu perspektiften, psikoloji bilim dalı belirli alt alanlara ayrılarak bireyleri çeşitli açılardan incelemektedir (Cüceloğlu, 2009). Aslında, birden fazla bilim dalının da temelinde, bireyin davranışını, tutumunu anlamaya yönelik çaba gösterilir. Bu bağlamda, psikoloji bilimi, gerek biyoloji bilim dalı ile, tıp bilim dalı ile, gerek sosyoloji bilim dalı ile, gerek ise ekonomi bilim dalı ile birden fazla temel ve sosyal bilim dalı ile yakın bir bağ içindedir (Baymur, 1994).

2.5.1. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisinin bilinen tarihine göz attığımızda, tam başlangıcının belirsiz olduğunu, ancak Viktorya Dönemi'nin (1819-1901) spor psikolojisinin evriminde önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Bu dönemde kültürel yayınlarda, spor psikolojisiyle ilgili, ancak bilimsel olmayan bir dizi yazı görülmektedir. Bu yazılar genellikle sporun özellikleri, spor performansının psikolojik yönleri ve yaş, cinsiyet, kültür gibi faktörlerin spor üzerindeki etkileri gibi konulara odaklanmıştır (Akt. Tiryaki, 2000). "Spor psikolojisi" terimi, spor ortamlarındaki katılımcıların ve taraftarların bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini inceleyen bilimsel bir çalışma alanı olarak açıklanabilir (Wann, 1997). Futbolcuların psikolojik süreçlerinden biri olan tutuma baktığımızda, davranışları şekillendiren bireylerin yaşantıları nedeniyle edindikleri ve karar verirken tarafsızlıkla meydana gelen bir tepki olarak görülebilir (Tavşancıl, 2002). Bilişsel süreçler, hissettiğimiz duygular, sergileyen davranışlar, tutumları yönlendiren önemli bir faktördür (Kaya vd., 2014). Örneğin, bir kadının futbola yönelik olumlu tutumları vardır. Bu durumda, kadının futbol müsabakalarını televizyonda izlemesi (duyuşsal öğe), futbolda oyuncu olarak oynamanın sağlığa yararlı olduğuna inanması (bilişsel öğe) ve futbola ilgisinin aktif olması (davranışsal öğe) şeklinde ifade edilebilir (İnceoğlu, 2010).

Spor alanında sağlanan psikolojik destek hizmetlerini, takımların, müsabakaların ve antrenmanların bir parçası olarak düşünmedikleri söylenebilir. Bu hizmetlere genellikle takımların küme düşme veya uzun süreli mağlubiyet gibi sorunlarla karşılaştıklarında müracaat etmektedirler.

Bireysel olarak, spor psikolojisi hizmetlerinin yalnızca problemlili (düzeltme ihtiyacı olan) sporculara yönelik olduğunu düşündükleri için gereklilik olarak görüldüğü belirtilmektedir. Üstelik, psikolojik müdahalelerin etkinlik düzeyi hakkında bilgi düzeyi de düşüktür (Konter vd., 2019). Spor psikolojisi, sporcuların en yüksek performans düzeyine ulaşmalarını destekleme, zihinsel antrenman için planlama oluşturma ve en uygun vitalite seviyelerini denetleme üzerine odaklanır (Brewer, 2009). Ülkemizde spor psikolojisi uygulamaları genellikle kulüpler aracılığı ile takımlara yönelik olarak özellikle futbolda İzmirspor futbol takımında 1982’de başlamıştır (Başer, 1985). Sonrasında ise spor takımları ile sistematik olarak belli bir düzende devam etmese de bu tür etkinliklerin sayısında bir artış gözlemlenmiştir. Ülkemizdeki spor psikologlarının istihdamı henüz bilinmemesi ve eksikliğin fark edilmemesi bu alandaki önem her geçen gün daha belirgin hale gelmektedir. Türkiye ve diğer dünya ülkelerinde spor psikolojisi konusunda çok fazla yayın olarak dergiler, kitaplar bulunmaktadır. Bu çalışmaların yanı sıra ulusal ve uluslararası düzeyde belli tarihler arasında gerek kongreler gerek ise çalıştay ve sempozyumlar organize edilmekte; akademik olarak da gerek yüksek lisans programları ile gerek doktora eğitim programları ile desteklenmektedir. Sporda psikolojik olarak hazırlığın ve spordaki becerilerin başarıdaki rolünün giderek artması, spor psikologları, eğitici spor psikologları, klinik spor psikologları gibi uzmanlık alanlarında daha fazla ilgi çekmekte ve bu, spor psikolojisinin uzmanlık ve meslek alanı olarak kendini göstermesine neden olmaktadır (Konter, 2003).

2.5.2. Sporda Psikolojik Beceri

Sporcu özelliklerini oluşturan ve gelişimine katkıda bulunan temel etkenler arasında, doğumumuzdan itibaren gelen faktörler, çevresel faktörler, yetenek ve beceriler gelmektedir. Doğumda itibaren etkileyen faktörler, nesilden nesile geçen ve değişmez niteliklere sahip kalıtsal faktörlerdir. Bu nitelikler, bireyin önceden sahip olduğu özgün yetenekleri içermektedir. Bu kalıtsal nitelikler, uygulandığında gelişme gösterirken, uygulanmadığında köreleme eğilimindedir. Gelişimleri ve uygulanabilirlikleri, bireyin çevresine ve medya gibi dış etkenlere bağlıdır. Bilim insanlarının araştırdığı yetenekler, bireyden bireye farklılık gösterirken, toplam yetenek sayısı 250 ile 750 arasında değişiklik göstermektedir ve bahsi geçen bu yetenekler arasında, sporcuların performansını artırmaya yönelik olanlar da

bulunmaktadır. Ancak, sporcunun performansını artıracak yeteneklerin yanı sıra temelde bir yeti olması gerekmekte olup, uygulamalı çalışmalarla sporcunun eksik olan hareketleri farkındalığına yerleştirilip kullanılması, atletik beceri olarak tanımlanmaktadır (Erhan vd., 2015).

Spor yeteneği ile becerilerinin değişimi ile devamlılığının sağlanması için psikolojik becerilere ihtiyaç vardır. Psikolojik beceriler ise, dikkat ve motivasyonu artıran yetileri ortaya çıkartarak sporcu performansını iyileştiren niteliklerdir. Bu nitelikler, aşamalı gevşeme teknikleri, motivasyon artırıcı konuşmalar, korkuyla başa çıkma, otojenik antrenman, zihinsel imgeleme, düşünce yönetimi, öz konuşma ve stresle başa çıkma gibi unsurların zihinsel olarak canlandırılmasıyla oluşur. Bu niteliklerin zihinde canlanmasıyla gelişen performans, isteği ve odaklanmayı en üst düzeye çıkaran psikolojik becerilerin kazanılmasına dayanır. Psikolojik becerilerin birleşimini oluşturan açıklamaları aşağıdaki gibidir:

Hedef Belirleme: Motivasyonu ve yönlendirmeyi gerçekleştiren hedeflerin ve de amaçların belirlenmesi olarak bilinmektedir (Burton, 1993).

Özgüven: Kişinin yetenekleri ile hedeflerine duyduğu istekle birlikte kendi potansiyeline güveni olarak ifade edilmektedir (Vealey, 1986).

Stres: Olaylara ve isteklere karşı verilen tepkileri ifade eder (Selye, 1993).

Rahatlama: Bireyin psikolojik olarak korkularından arınmasını, bunun ile birlikte kaygılarını tetikleyen etkenlerden ve stres düzeylerini azaltan bir süreci temsil eder (Williams ve Harris, 1998).

Odaklanma: Bireyin amaç edindiği yöne yönelik dikkatini sürdürme ve devamlılığını sağlama yeteneğini ifade eder. Yoğunlaşmış dikkat olarak da açıklanabilir (Nideffer ve Sagal, 1998).

Zihinde Canlandırma: Bireyin bedensel olarak gerçekleştirdiği becerilerini düşünce yoluyla hareket ettirmesi, fiziksel yeteneklerini zihinsel olarak uygulamasını içerir. Oldukça etkili bir yöntem olduğu bilinmektedir (Murphy ve Jowdy, 1992).

Mücadele Planı: Müsabakalar yapılmadan önce, yapıldığı sırada ve bitiminden sonrasındaki düşüncelerin, hissedilen duyguların ve gerçekleştirilen eylemlerin

düzenlenmesini içerir. Eyleme yönelik geniş kapsamlı bir planlama olarak tanımlanabilir (Orlick ve Partington, 1983).

Konsantrasyon ise; Sürekli olarak içsel ya da dışsal uyarıcılara odaklanma ve gerçekleştirilen eyleme dikkatini sürdürme becerisini ifade eder (Burton ve Raedeke, 2008).

Profesyonel sporcular, antrenmanda veya yarışmada bir dizi içsel olarak var olan değişkenlerden olmak üzere müdahale edemediği dışsal değişkenlerden de etkilenir. Bahsi geçen değişkenler ise, farklı zihinsel sınıflandırma aşamalarından geçtikten sonraki süreçte sporcunun olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilemesi beklenir. Gerçekleşen değişimin akabinde sporcu bu değişimlere uyum sağlayamaz ise, idmandaki veya müsabakadaki performansı olumsuz olarak kendini göstereceği bilinir (Williams, 2006; Burton ve Raedeke, 2008). Ön hazırlık sürecinde sporcuların idmana veya müsabakaya çıkmadan önce dikkat düzeylerinin artması, bunun ile birlikte konsantrasyon seviyelerinin de yükseldiğini gösterir (Weinberg, 2003; Williams, 2006; Vernon, 2009). Sporcularda konsantrasyon seviyesinin artması, antrenman sürecinde veya maç sırasında yapılan hatalı girişimlerin miktarını azaltmaya yardımcı olur. Bir diğer hususlardan dikkatin optimum seviyede tutulmaya çalışılması gerek psikolojik olarak gerek ise bedensel olarak antrenmanın verimliliğini artırır (Beauchamp vd., 2002; Acevedo, Kekakis, 2006; Beşiktaş, 2012). Tüm bilgilerle, spor faaliyetlerinde ya da maçlarda etkililiğinin artırılabilmesi, ancak psikolojik açıdan becerilerin geliştirilmesiyle mümkün kılınabilir ve bu nedenle, psikolojik becerilerin tüm özellikleri, hatta alt boyutları detaylı bir şekilde araştırılmalıdır (Erhan vd., 2015).

2.5.3. Futbolda Psikolojik Hazırlık

Futbolculardaki bu zihinsel süreçlere dair bir örnek tutumu incelediğimizde, davranışları şekillendiren bireylerin geçmiş deneyimlerinin etkisi ve tarafsızlık ilkesinden kaynaklanan bir durum olduğunu görebiliriz (Tavşancıl, 2002). Tutumların alt üç bileşenleri ise; duygu, düşünce (kognitif) ve davranış olarak öne çıkar (Kaya, vd. 2014). Örneğin bir kadının futbola karşı olumlu tutumları vardır. Bu durumda, futbol müsabakalarını televizyonda izlemekten zevk alabilir (duygu), futbolun insan sağlığına faydalı olduğuna inanabilir (bilişsel öge), ve futbol oynamaya yönelik bir eğilime sahip olabilir (davranış) (İnceoğlu, 2010). Spor alanında sunulan psikolojik

destekler genellikle takım yöneticileri tarafından maçların ve egzersiz zamanlarının olmazsa olmazı olarak kabul edilmez. Bu tür hizmetlere genellikle takımların küme düşme veya seri mağlubiyet gibi sorunlarla karşılaştıklarında müracaat ettikleri görülmektedir. Bireysel düzeyde, spor psikolojisi hizmetleri genellikle yalnızca sorun yaşayan sporcular için gereklilik olarak değerlendirilmektedir, yani sadece düzeltilmesi gereken durumlar için kullanılmaktadır. Ayrıca, psikolojik açıdan gerçekleştirilen müdahalelerin etkin olması konusundaki bilgi birikimi genellikle azdır (Konter vd., 2019). Bir başka çalışmada ise; Pain ve Harwood (2004) örneklem grubunda İngiliz futbolunda uygulanan spor psikolojisi konusundaki bilginin varlığı ile algıyı araştırmak amacıyla ulusal koçluk yapanlar, gençlik akademilerinde direktörlük görevi üstlenenlere, akademide koçluk yapanlara yönelik bir araştırma ölçeği düzenlemiştir. Araştırma, finansal kaynakların sınırlılığının psikolojik olarak beceri kazanımı eğitiminin benimsenmesindeki temel engel olduğunu vurgulamıştır. Bulgular, psikolojik becerilerin daha kapsamlı ve sistemli programlara entegre edilebileceği konusunda önemli göstergeler sunmaktadır (Pain ve Harwood, 2004). Örnek vermek gerekirse; Harwood (2008), KİKAG (konsantrasyon, iletişim, kontrol, adanmışlık ve güven) müdahalesini içeren dört ay süren bir projeyi futbol akademisinde hayata geçirmiştir (Harwood, 2008). Başka bir çalışmada Konter ve Hankin (2008), diyalektik bir yaklaşım ve incelemede elde edilen bulgulara dayanarak birden fazla boyutu içeren ve etkileşimsel olarak bir futbol performansı elde edeceği çalışma örneği ortaya çıkarmıştır. Bu model, yöntem, yönetim, bedensel-fizyolojik ile birlikte psikolojik faktörleri de geniş olarak sosyokültürel açıdan da birleştirerek performansa ve akabinde de bulgulara destekte bulunmayı amaçlamaktadır. Geliştirilen modelin en temel faktörleri arasında yer alıp, bedensel, yöntem, yönetsel açıdan ortak bir payda da birleştirerek eğitime yansıtılmalıdır. Çalışmadaki model incelendiğinde ise, dört aşamaya denk düşen dört seviyeden oluşmaktadır. İlk seviyede ise; futbol etkinliğinin durumu, geçmişi, sosyoloji perspektifi, kültürel açısı, yönetiminin seviyesi, toplumsal kıymetleri, altyapısı, tesisleri, çalışanları verdikleri hizmetleri ele alınır. İkinci seviyede ise; yöntem, yönetim, bedensel-fizyolojik ve psikolojik olarak koşulların uyumluluğu, gösterilen beceriler, nitelikler performansı oldukça şekillendirir (Strudwick, 2016). Bahsi geçen unsurlar bütüncüllüğü ve uyumluluğun bir şekilde birbirine entegre edilmiş bileşenler olarak değerlendirilmelidir, çünkü birbirlerine bağımlıdırlar. Optimal sonuçlara ulaşabilmek

için eğitim sürecinin her seviyesinde uzmandan destek almak oldukça önem taşımaktadır (Konter vd., 2019). Bir diğer seviyede yani üçüncü seviyede ise; performansın ulaşılmış olduğu sonuçlar üç aşamada değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmeler bireysel olarak, grup olarak (örneğin hücum oyuncuları, orta saha oyuncuları) ve takımsal olarak performansları (galibiyet-mağlubiyet oranları, taktiksel farkındalık gibi belirli ölçütlerdeki değişiklikler). Bu aşamada; yakın, orta ve uzak zamanlı hedeflere odaklanılır. Son aşamada ise, performansın sonuç çıktıları diğer aşamalardan etkilenebilir ve bu aşamalara güçlü bir etkide bulunabilir (Konter ve Hankin, 2008). İlgili uzmanlar, tavsiye edilen modelin eğitim süreçleri ve uygulama süreçlerinde performansın çıktı sonuçlarını biçimlendirmek ve değiştirmek için uygun ölçümlemleri kullanabilirler (Konter vd., 2019).

2.5.4. Futbolda Psikolojik Beceriler

Spor psikolojisi terimi, psikoloji biliminin spor ortamına uygulanan bir alt dalıdır. Bu alanda psikolojik prensipler ve yöntemler kullanılır. Spor psikolojisi, özellikle psikolojik beceri antrenmanları ile öne çıkar ve bu antrenmanlar, sporcuların performanslarını artırmak ve aynı zamanda performanslarını olumsuz etkileyen psikolojik faktörleri ele almak amacını taşır. Bu nedenle, spor psikologları, sporcuların zihinsel sağlığını ve performanslarını iyileştirmek için çeşitli stratejiler geliştirir ve uygularlar. Bu alanda yapılan çalışmalar, futbolcuların yalnızca bedensel olarak değil, eş süreli olarak bilişsel açıdan da hazırlandıklarında çok daha başarılı olduklarını göstermektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Psikolojik beceriler, psikolojik durumu iyileştirmek için kullanılır ve sporcular ya da egzersiz gerçekleştirenler açısından önceden planlanmış, özel olarak da düzenlenmiş birçok düşünceyi ve davranışı farkındalıklı bir şekilde barındırır (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Günümüz zamanlarında gerek bilimsel olarak gerek ise teknolojik olarak ilerlemelerin hız kazanmasıyla birlikte, ülke içinde ve uluslararası düzeyde bilgi paylaşımının hızla artması, benzer kategoride yer alan takımların çalışmalarının ve güçlerinin daha da benzer hale gelmesine yol açmıştır. Bu durumda psikolojik etkenleri kontrol etmenin giderek daha kritik rol oynadığı ifade edilebilir. Bu bağlamda, 1980'ler ve 1990'lar, sadece fiziksel, teknik ve taktik hazırlığın ötesinde psikolojik hazırlığın da önem kazandığı dönemler olarak öne çıkmıştır. Sporcuların başarılı bir şekilde psikolojik hazırlıklarını gerçekleştirebilmeleri için psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi, süreç

içerisinde daha kritik bir durum olarak görülmektedir (Konter, 2002). Bu bakış açılarının yanı sıra Schilling ve Gubelmann'ın (1995) ortaya koyduğu görüşe göre, üst düzey sporcu performansı yalnızca yarışma anındaki eylemin bir sonucu değil, aynı zamanda uzun antrenman dönemlerinin birikimiyle şekillenen bir süreçtir. Bu performansın, fiziksel ve psikolojik taleplerin bir kombinasyonuna dayandığını belirtmişlerdir. Sportif başarı için fiziksel-fizyolojik durumun yanı sıra psikolojik durumun da birlikte ele alınması, daha etkili sonuçlar elde etmede önemli bir faktördür. Günümüz sürecinde sportif başarı yalnızca yöntem, yönetme ve bedensel faktörlerden ibaret olmadığı anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalar, psikolojik faktörlerin diğer öğelerle (yöntem, yönetme, bedensel) bütünleştirici bir unsuru oluşturduğunu meydana çıkarmaktadır. Farklı bakış açısından Konter'e göre ise, sportif başarı elde etmek için sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı, aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da güçlü olmanın gerekliliği vurgulanmaktadır (Konter, 1998). Yeterli düzeyde gerçekleştirilemeyen psikolojik hazırlanma, bedensel, yöntem ve yönetim unsurlardan çok daha fazla etkileyici sonuçlara neden olabilir, bu da performansın düşmesine yol açabilir. İyi bir fiziksel, teknik ve taktik hazırlığa sahip olan birçok sporcu ve takım, beklenen başarıyı elde edememektedir (Konter, 2006). Son yıllarda spor psikolojisi alanındaki çalışmaların sayısında önemli bir artış yaşanmasına rağmen, bu alanın antrenörler, kulüpler, medya ve kurumlar tarafından yeterince anlaşıldığını söylemek mümkün değildir. Yapılan çalışmalara göre psikolojik becerilerin sporda öneminin olduğu ortaya konmasına rağmen vakit ayrılmamasının sebebi olarak üç madde ortaya konmuştur. O üç madde ise şöyledir:

1. Çoğu futbolcu ve antrenörün, psikolojik becerileri öğretme ve uygulama konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması,
2. Psikolojik becerilerin bireyde doğuştan var olduğuna dair yanıltıcı inançlar,
3. Sporcuların başarılı olmaları için zamanın verimli bir şekilde kullanılması kritiktir; bu nedenle antrenörler, sınırlı zamanı sebep olarak göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2003).

Öz denetimi artırmak için psikolojik beceri öğretiminde hem duyguların hem düşüncelerin hem de davranışların düzenlenmesi ve bu hedefi gerçekleştirmek için gözlemlenmenin sağlanması, temel bir hedef olarak kabul edilmektedir (Gill vd., 2017). Sporcular genellikle otomatik olarak psikolojik becerileri sporun içinde kullanırlar.

Sporculukta mükemmelliği elde etmek için kullanılan psikolojik beceriler, sporcuların hem öğrendikleri hem de destekledikleri davranışlar olarak tanımlanabilir (Kremer ve Moran, 2008). Spor faaliyetlerinde bireyin özgüvenini olumlu olarak etkileyen, motivasyonunu giderek arttıran ve endişe halini düşürerek kontrol edilmesinde destek olarak psikolojik becerilerin kullanıldığını ifade etmek mümkündür (Thatcher vd., 2011).

Bir spor dalının psikolojik dinamikleri, sporcu ile spor dalının özellikleri arasındaki uyum olarak düşünülebilir. Bir futbolcu, psikolojik zorluklarla baş etme kabiliyetine sahip olmalıdır. Örneğin, karşıt oyuncunun psikolojik olarak üstünlüğü olsa dahi, başarılı olacak bir biçimde hareketleri gerçekleştirebilmeli, çeşitli kombinasyonlara girebilmeli, topu nerede alıp nerede vereceğini bilmeli ve gelecek pozisyonları öngörebilmelidir. Bu beceriler, deneyimli bir antrenör tarafından kolayca değerlendirilebilir. Futbolun karmaşıklığı, sadece ayak oyunu olmanın ötesine geçmiş durumda, yöntem ve kurgulama yeteneğinin birleştiği bir spor haline gelmiştir. Futbol bu nedenle, karmaşıklığı ve rekabetin yoğunluğu, bir futbolcunun uzun vadeli eğitim ve çalışmalara, teknik ve taktik eğitime ve rekabet ortamına maruz kalmasını gerektirir. Bu süreçte, futbolcunun ruhsal durumu performansa uygun hale gelir. Ancak, bir futbolcunun başarılı olabilmesi için sadece teknik ve taktik becerilere değil, aynı zamanda mücadele azmine ve saldırganlık özelliklerine de önem verilmesi gerektiğini pek çok psikolog ve antrenör vurgular. Bahsi geçen bu özelliklerin olumlu yönde değiştirilebilmesi için egzersiz çalışmalarına uygun olarak zaman alanı oluşturmak önemlidir. Bu bağlamda, futbolun kendine özgü yapısı, futbolculardan belirli psikolojik özellikleri bekler. Bu özellikler ise aşağıdaki haliyle sıralanabilir;

1. Karşılıklı olarak ikili mücadelelerde üstünlük sağlamak için sonu olmayan istek ve atılganlık,
2. Spor düzenini sürdürebilmek, geliştirmek için yeterli düzeyde zekâ ve kültürel bilgi,
3. Bireyin kas yeteneklerini ve futbol bilgisiyle ilgili gerekli oyun stratejilerini uygulayabilme yeteneği,
4. Yukarıda belirtilen vasıfları edinebilme, olumlu yönde değiştirmek, tahammül göstermek, özverili olarak mesleğe karşı ciddiyet,

5. Gerektiğinde yerinde, etkili hükümlerde bulunabilme yeteneği ile güçlü bir yargılama yeteneği olarak bahsedilebilir (Küçük, 2009).

Futbolun başarısı için psikolojik becerilerin önemi artsa da spor psikolojisi hizmetlerini sistematik olarak entegre etmek için birkaç engel bulunmaktadır. Johnson ve ekibinin (2011) ifadesine göre, spor psikolojisini kullanmanın en önemli zorlukları arasında alana dair eksik veya yanıltıcı bilgiler, hizmetlerin net bir şekilde açıklanmaması ve spor psikolojisinin uygulama rejimlerine entegre edilmesindeki sorunlar (örneğin, uygun zamanlama ve doğru rol modellerin seçimi) bulunmaktadır. Takımlar, genellikle spor psikolojik hizmetleri idmanların ve müsabakaların düzenli bir parçası olarak görmemekte ve bu tür hizmetlere çoğunlukla seri mağlubiyet veya küme düşme gibi zorluklarla karşılaşıldığında başvurmaktadırlar (Konter vd., 2019). Psikolojik beceri antrenman programları, zihinsel becerileri kullanarak optimal performans geliştirmek amacıyla önerilmektedir. Yapılan araştırmalara göre, yarışma sporlarında uygulanan psikolojik beceri antrenman programlarının yarışma performansı önemli ölçüde arttırdığı belirtilmektedir. Bu programlar, görselleştirme, odaklanma, stresle başa çıkma, rahatlama, hedef belirleme, bilişsel kontrol ve baskı altında performans gibi konuları içermektedir (Konter, 2002). İyi bir futbolcu olmak için, özgüven, kararlılık, duygusal denge, motivasyon, saldırganlık, arzular, duygusallık, çalışkanlık-dürüstlük, sorumluluk, zihinsel dayanıklılık ve antrenman edilebilirliği gibi psikolojik özelliklere sahip olmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Futbolcuların daha başarılı performans ve sonuçlar elde edebilmesi için antrenörlerin, teknik direktörlerin yanı sıra diğer ilgili uzmanların da futbolcuların bu psikolojik özelliklerine dikkat etmeleri gerekmektedir (Chyzowych, 1990). Futbol oynayan bir oyuncunun başarı düzeyini belirlemede temel faktör, beceri seviyesiyle birlikte maç deneyiminin önemidir. Bu nedenle, futbolcunun tüm potansiyelini ortaya çıkarabilmesi için bu faktörlerin eşit derecede değerlendirilmesi gerekmektedir. Maç deneyimi, fiziksel kondisyon, beceri ve benzeri faktörler, futbolcuların görselleştirme, maç kaygısı, stresle başa çıkma, bağlılık gösterme ve baskı altında en iyi performansı sergileme gibi psikolojik özellikleriyle ilişkilendirilebilir (Sanderson, 1996). Sporcuların, antrenörlerin ve diğer görevlilerin futbolda psikolojik müdahalelere karşı gösterdikleri direnç, PBE'nin hem sporcular için hem de antrenörler için yararlı bir eğitim olması konusunda artan bir kabul olmasına rağmen hala devam etmektedir (Konter vd., 2019). Bu direnç, bilgi eksikliğinden kaynaklanabileceği gibi, Başkaları

tarafından zihinsel olarak zayıf veya sorunlu olarak algılanma korkusu, bireyin kendine olan güvensizliğinden veya toplumsal beklentilere uyum sağlama kaygısından kaynaklanabilir (Weinberg ve Gould, 2015).

2.5.5. Zihinsel Antrenman

İnsan, biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal açılardan karmaşık bir varlık olarak kabul edilir. Aynı zamanda, bu farklı yönleriyle evrilebilme ve gelişebilme kapasitesine sahiptir (Şahinler ve Ersoy, 2019). Zihinsel antrenman, genelde psikolojide, özelde ise uygulamalı spor psikolojisi içindeki birçok yaklaşımın temelini oluşturan önemli bir araçtır. Bu araç, sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerini desteklemek ve karşılaştıkları problemleri çözmek için kullanılan bir dizi strateji ve tekniktir (Güven, 2022). Spor çalışmalarında bulunan bütün bireyler gerek fiziksel gerek ise zihinsel yüklenmelerle karşı karşıya kalabilir. Bu yüklenmelerin etkisini kontrol altına alabilmek amacı ile, yüklenmeye neden olan etkilere karşı zihinsel çalışmalarda bulunmanın ve psikolojik olarak hazırlıklı olmanın; gerçekleştirilmesi istenilen performansa yaklaşımda ve elde edilecek verimi artırmada kritik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Bu durumun farkındalığına ilişkin eski zamanlarda dahi ulaşılabilen örneklerin bulunduğu kabul edilmektedir. Nitekim insanların zihin gücünü kullanarak doğa ile yaşam mücadelesi verdiği, karşılaştıkları güçlü, yırtıcı hayvanlarla zihinlerinde oluşturdukları görsel imgeleri duvara resmederek, zihinsel antrenman olarak kabul edilebilecek birtakım yöntemlerle, nasıl savaştıkları ve yendikleri konusunda kendilerine cesaret ve motivasyon kaynağı oluşturdukları bilinmektedir (Yalçın vd., 2022). Zihinsel antrenman, sporcu tarafından herhangi bir fiziksel eyleme gerek olmaksızın sadece zihinsel çaba sarf ederek belirlenmiş bir hedefe yönelik mevcut bir davranışın geliştirilmesi veya yeni bir davranışın öğrenilmesi amacıyla gerçekleştirilen hazırlama çalışmalarını ifade eder. Ayrıca, bu tür etkinlikler sırasında, öncesinde veya sonrasında sporcu üzerinde etkili olan dikkat, algı, odaklanma, özgüven, öz farkındalık ve başarı sürdürme gibi zihinsel becerilerin geliştirilmesini, zihinsel ve fiziksel iş birliği içinde düzenlenmelerine yardımcı olmayı amaçlar (Yalçın vd., 2022). Terim genellikle imgeleme ile aynı anlamda kullanılsa da zihinsel antrenman, uzman rehberliğinde gerçekleşen ve sporcuların güçlü veya zayıf yönlerini belirleyen, performanslarını etkileyen faktörleri tespit eden ve bu faktörlere özel

çözümler geliştiren sistemli bir süreci içerir. Öte yandan, imgeleme, bir olayı zihinsel olarak canlandırma eylemini ifade eder (Karaağaç ve Şahan, 2021). Spor ortamının ve sporcuların çok yönlü doğasından kaynaklanan, zihinsel antrenmanın branşa ve sporcuların özelliklerine göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bu bağlamda, sporcular arasındaki bireysel farklılıkların ve ihtiyaçların dikkate alınması önemlidir. Bu durumda, sporcuların yeni becerileri daha hızlı ve güvenli bir şekilde öğrenmelerini sağlamak amacıyla amaca uygun, özgün stratejiler geliştirilmeye çalışılmaktadır. Ayrıca, zihinsel antrenmanın olumsuz sporcu davranışlarını olumlu yönde değiştirmeye yardımcı olduğu ve özellikle sporcuların sakatlık döneminden sonra toparlanmalarına büyük fayda sağladığı bilinmektedir. Ancak, yapılan araştırmalarda sporcuların antrenman ve müsabaka zamanlarında daha sık zihinsel antrenmana başvurdukları gözlemlenmiştir. Zihinsel antrenmanın bilinen birçok olumlu etkisi düşünüldüğünde, özellikle sakatlık dönemi ve sonrasında bu tür antrenmana daha fazla önem verilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Güven, 2022).

2.5.5.1. *Zihinsel beceriler*

Sporcuların belirlenen antrenman görevlerini başarıyla yerine getirme, dikkat odağını artırma ve stresle başa çıkma yeteneklerini açıklayan, aynı zamanda optimal performanslarını sürdürmelerine olanak tanıyan zihinsel beceriler; zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişiler arası beceriler olmak üzere üç kategoriye ayrılmaktadır (Ünal, 2022).

2.5.5.1.1. *Zihinsel temel beceriler*

Sporda belirlenen hedeflere ulaşmak için gereken kişisel kaynaklar; öz-farkındalık, öz-güven, üretken düşünme ve başarıyı sürdürme olarak sıralanmaktadır. Öz-farkındalık, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlama yeteneği üzerinden iç gözlem yapabilme ve geriye dönük değerlendirme yeteneğini ifade eder. Öz-güven, bir davranışın başarıyla gerçekleşeceğine dair inancı ifade eder. Üretken düşünme, yaşam olaylarına etkili bir şekilde hazırlanma ve bu olaylara etkili bir biçimde yanıt verme becerisidir. (Yarayan ve İlhan, 2018) Başarıyı sürdürme becerisi, çaba ve azmi vurgular. Bu beceri, hedeflere ulaşmak için yapılan planlamaların, zaman yönetiminin ve önceliklendirmelerin önemini vurgularken, aynı zamanda bu süreçte

üstlenilen kişisel sorumlulukları, başarı uğruna yapılan fedakarlıkları içeren güçlü bir arzuyu ifade eder (Vealey, 2007).

2.5.5.1.2. *Zihinsel performans becerileri*

Sportif faaliyetler gerçekleştiği sırada yeteneklerin, başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesinde önemli olan zihinsel yetenekler, enerji kullanımı, dikkat odağı, algısal ve bilişsel beceriler olarak adlandırılmaktadır. Enerji kullanımı, performans için optimal fiziksel ve zihinsel enerji seviyelerine ulaşmada çeşitli duygu durumlarını (uyarılma, kaygı, öfke, heyecan, korku) etkili bir şekilde yönetme yeteneğini ifade eder (Yarayan ve İlhan, 2018). Dikkat odağı, belirli bir faaliyetin başarıyla yürütülebilmesi için gereken dikkati seçici bir şekilde yönlendirme ve sürdürme yeteneğidir. Algısal ve bilişsel beceriler ise görevle ilgili bilgilerin en iyi şekilde işlenmesini sağlayan bilişsel bilgi yapısını temsil eder (Vealey, 2007).

2.5.5.1.3. *Kişilerarası beceriler*

Benlik kavramı, bir bireyin kendi varlığı, kimliği ve değerleri hakkındaki bilincini ifade eder. Bu kavram, bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu düşünce, duygu ve algıları gibi zihinsel beceriler, bireyin üst düzey psikolojik işleyişine etki eden önemli belirteçlerdir. Bu beceriler, kimlik kazanımı ve kişilerarası yetkinlik gibi faktörlerle birlikte, bireyin duygusal zekasını güçlendirerek, içsel dengeyi artırmasına ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasına katkıda bulunabilir (Vealey, 2007). Bu ifade, bireyin kişisel gelişimini etkileyen ve psikolojik işleyişte üst düzey performansı destekleyen kişilerarası becerilere vurgu yapmaktadır. Benlik kavramının açıklığı, pozitif duygularla kendini iyi hissetme ve sağlıklı ilişkiler kurma yeteneği, bireyin kimlik kazanımını ve kişilerarası yetkinliğini belirleyen önemli unsurlardır. Bu ifade, bireyin duygusal ve sosyal zekasının, kişisel gelişiminde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

2.5.5.2. *Zihinsel teknikler*

Bireylerin içsel dünyasıyla etkileşim halinde oldukları ve yaşamları boyunca bu etkileşime ihtiyaç duyan varlıklar olduğu düşünüldüğünde, kendi içsel konuşmalarımızın önemi ortaya çıkar. Duygusal durumlarımız, düşüncelerimiz ve bulunduğumuz duruma yönelik içsel konuşmalarımız, bizimle çevremiz arasındaki

etkileşimin bir yansımasıdır. Zihinsel süreçlerimiz, gerçekleşen olaylara verdiğimiz tepkileri ve hissettiğimiz duyguları şekillendirir. Örneğin, bir tenis maçında önemli bir vuruşu kaçıran bir sporcu, içsel konuşmasında "Bu hata sonrasında hiç kazanamayacağım." ifadesini kullanıyorsa, bu durum sporcuda sinir ve umutsuzluk yaratabilir; aynı zamanda kas gerginliğini artırabilir. Diğer bir sporcunun ise aynı durumda "Gözünü toptan ayırma, maç henüz bitmedi!" şeklinde içsel konuşması, sporcuda daha olumlu ve sakin bir tavır oluşturabilir, ayrıca konsantrasyonunu artırabilir (Hatzigeorgiadis vd., 2004). Bu içsel konuşmalar, sadece mevcut durumu değil, aynı zamanda gelecekteki olayların ve hislerin şekillenmesinde de belirleyici bir rol oynayabilir.

2.5.5.2.1. *Kendinle konuşma (içsel konuşma)*

Sporcuların duygusal deneyimlerini anlamaya çalıştıkları, performanslarını değerlendirdikleri ve kendilerine yönergeler veya destek sağladıkları sözel iletişim, sporcuların psikolojik süreçlerini şekillendiren önemli bir etkileşimdir (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993). Bu tanım, içsel konuşmanın sporcuların duygusal deneyimlerini anlamalarına, kendilerini değerlendirmelerine ve pozitif yönergelerle kendilerini desteklemelerine olanak tanıyan sözel bir diyalog olduğunu açıklar. Sporcular, içsel konuşma aracılığıyla duygusal durumlarını anlamlandırabilir, performanslarını değerlendirebilir ve kendilerine olumlu yönlendirmelerde bulunabilirler. Bu süreç, sporcuların zihinsel durumlarını etkileyerek performanslarını artırmaya yönelik bir araç olabilir.

2.5.5.2.2. *Zihinsel canlandırma*

Zihinsel canlandırma, temelde bir taklit, benzetme işlemidir. Gerçek hayattaki deneyimlerin hafızaya depolanmış bilgilerinin zihinde tekrar hatırlanması ve anlamlı bir görüntüye dönüştürülmesini içeren içsel bir süreçtir. Bu nedenle, sporcu belleğinin bir ürünü olarak, gerçek deneyimin zihinde yaşanması amaçlanır. Ayrıca, sadece yaşanmış deneyimlerle değil, henüz gerçekleşmemiş deneyimlerle de ilgilenebilir. Örneğin, oyun kurucu pozisyonunda oynayan birçok sporcunun karşılaşılabilecekleri savunma görüntülerini izleyip, rakip savunma düzenine karşı oynamayı hedefledikleri hücum setlerini ve oluşturacakları defansif diziliş stratejilerini imgeleme yapmaları mümkündür (Öncü, 2019). Bu, sporcuların yarışma sırasında meydana gelebilecek olaylara nasıl tepki verebileceklerini ve nasıl bir strateji izleyeceklerini önceden simüle etmeleri anlamına gelir. Bu nedenle zihinsel antrenmanın temelde bir simülasyon olduğu, strateji kazanımı ve pratiği açısından sporun önemli bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiği görüşü desteklenmektedir (Öner ve Cankurtaran, 2020).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacın doğrultusunda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017) olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk vd. 2008) yararlanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online veri toplanılmıştır. Araştırma yöntemleri içinden Korelasyonel araştırma ise, birkaç ilişki türü veya türlerinin ne seviyeye kadar olduğunu araştırır. Araştırmacı bu yaklaşımda arzulanan donelerin bir araya getirmesi için lüzumlu vasıtaların uygulanması haricinde sürece dahil edilmemesi gerekir (Büyüköztürk vd., 2018). İlişkisel tarama modeli kullanılan araştırmalarda iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflendiği için bu yöntemden faydalanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki profesyonel kadın futbolcular oluştururken, örnekleme süper lig ve 1.lig kadın futbolcularından oluşmuştur. 200 profesyonel kadın futbolcuya ulaşılmıştır. Araştırmada örnekleme modeli olarak kolayda örnekleme kullanılmıştır. Kolayda örnekleme ise evren içerisinden tercih edilerek belirli emsal kitlenin araştırma yapan kişinin hükmüyle tayin ettiği rastlantısal olmayan bir örnekleme yönetimi ifade eder. Bu örnekleme yönteminde bilgiler, evrenden en basit, kısa sürede ve ekonomik bir biçimde elde edilir (Kinnear ve Taylor, 1996).

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın problemi ve alt problemlerine yanıt bulmak üzere Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri, Demografik Bilgiler formu, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nden destek alınmıştır.

3.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Zihinsel Antrenman Envanteri, sporcuların zihinsel becerilerini ve tekniklerini ölçmek amacıyla Behnke ve ekibi tarafından geliştirilmiştir (2017). Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçe'ye çevrilen bu envanter, orijinal formuna uygun olarak 5 alt boyut ve 20 madde içermektedir. Envanterin boyutları ve ilgili maddeler şunlardır:

- Zihinsel Temel Beceriler: 3, 7, 10, 14 (4 madde)
- Zihinsel Performans Becerileri: 1, 5, 8, 12, 16, 19 (6 madde)
- Kişilerarası Beceriler: 4, 11, 15, 18 (4 madde)
- Kendinle Konuşma: 2, 6, 13 (3 madde)
- Zihinsel Canlandırma: 9, 17, 20 (3 madde)

Envanter, 5'li Likert tipinde bir yapıya sahiptir; (1) "Kesinlikle katılmıyorum" ile (5) "Tamamen katılıyorum" arasında puanlama yapılır. Toplamda alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Bu envanter, sporcuların zihinsel antrenman alanındaki güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirmelerine yardımcı olmak için kullanılmaktadır.

3.3.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Smith ve ekibinin (1995) geliştirdiği ve Erhan tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının ardından Türkçe 'ye uyarlanan "Psikolojik Becerileri Değerlendirme Ölçeği," sporcuların psikolojik becerilerini belirlemek için kullanılmaktadır (Erhan ve ark., 2015). Bu ölçme aracı toplamda 28 madde içermekte olup, her biri 7 alt boyuttan ve bu alt boyutlar da 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplamda 28 maddesi, 4'lü Likert tipi bir ölçek yapısında değerlendirilirken, 3, 10, 7, 12, 19, 23 numaralı maddeler ters kodlanmıştır.

Ölçeğin boyutları ve bu boyutlara ait maddeler şu şekildedir:

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

3.3.3. Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Eğitim Düzeyiniz (okuduğunuz veya mezuniyetiniz):
3. Ortalama aylık geliri: Lisans Durumunuz:
4. Kaç Yıldır Lisanslı Sporcusunuz:
5. Millik Durumunuz:
6. Haftalık Yaptığınız Antrenman Sayısı:
7. Lig seviyesi:
8. Oynadığı mevki

3.4. Verilerin Analizi

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri dikkate alınarak bakılmış ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre Bağımsız örneklem T testi ve Oneway anova analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc (LSD) analizi yapılmıştır. Ayrıca Zihinsel antrenman ile psikolojik beceri arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 6. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	Değişken	N	%
Yaş	15-21	93	45,8
	22-27	87	42,9
	28 ve üzeri	23	11,3
	Toplam	203	100,0
Eğitim Seviyesi	Lise	86	42,4
	Ön lisans	15	7,4
	Lisans	102	50,2
	Toplam	203	100,0
Aylık Gelir	0-5000	120	59,1
	15001 ve üzeri	83	40,9
	Toplam	203	100,0
Oynadığı Mevki Yeri	Kaleci	23	11,3
	Defans	77	37,9
	Orta saha	83	40,9
	Forvet	20	9,9
	Toplam	203	100,0
Lig Seviyesi	Süper Lig	103	50,7
	1.Lig	100	49,3
	Toplam	203	100,0
Lisans Yılı	1-4 yıl	149	73,4
	5-9 yıl	54	26,6
	Toplam	203	100,0
Millilik Durumu	Var	102	50,2
	Yok	101	49,8
	Toplam	203	100,0
Haftalık Antrenman Sayısı	1-4	66	32,5
	5-8	137	67,5
	Toplam	203	100,0

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların %45,8'inin 15-21 yaş, %42,9'unun 22-27 yaş ve %11,3'ünün ise 28 ve üzeri yaşta olukları görülmektedir. %50,2'sinin lisans, %42,4'ünün lise ve %7,4'ünün ise ön lisans eğitim seviyesinde oldukları görülmektedir. En fazla aylık gelirin %59,1 ile 0-5000, en düşük %40,9 ile 15001 ve üzeri olduğu görülmektedir. Oynadığı mevkiye göre ise en fazla katılımcının %40,9 ile orta saha, en düşük olarak ise %9,9 ile forvet olduğu ve %50,7'sinin süper lig, %49,3'ünün 1.lig seviyesinde oldukları, %73,4'ünün 1-4 yıl, %26,6'sının ise 5-9 yıl lisanslı oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %50,2'si milli sporcu iken, %49,8'i milli sporcu değildir. Haftalık olarak %67,5'i 5-8 gün ve %32,5'i 1-4 gün haftalık antrenman yapmaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Ölçekler		N	Çarpıklık	Basıklık	p
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	203	-1,46	2,37	,000
	Zihinsel Performans Becerileri	203	-,679	,700	,000
	Kişilerarası Beceriler	203	-1,99	2,96	,000
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	203	-1,18	1,31	,000
	Zihinsel Canlandırma	203	-1,49	2,52	,000
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	203	,045	-,707	,000
	Öğrenmeye Açık Olabilme	203	-,135	-,052	,000
	Konsantrasyon	203	,067	-,402	,000
	Güven ve Başarı Motivasyonu	203	-,399	-,280	,000
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	203	,061	-,823	,001
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	203	,086	-,762	,000
	Endişelerden Kurtulma	203	,429	-,233	,000

Tablo 7’ de Kolmogrov Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, Zihinsel antrenman ile psikolojik beceri ölçeklerinden elde edilen puanlarda normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Kolmogrov Smirnov testinin uygulanması normallik durumunun incelenmesi için kullanılan yöntemlerden sadece biridir. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten aşırı sapmalar olmadığı görülmüştür. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında bütün puanların ± 3 aralığında olduğu ve ± 3 referans alınarak normal dağılıma yönelik parametrik istatistikî analizler tercih edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçekler		N	Min	Mak	X±SS
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	203	1,00	5,00	4,13±0,84
	Zihinsel Performans Becerileri	203	1,00	5,00	3,70±0,80
	Kişilerarası Beceriler	203	1,00	5,00	4,27±0,83
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	203	1,00	5,00	3,98±0,96
	Zihinsel Canlandırma	203	1,00	5,00	4,10±0,91
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	203	1,00	4,00	2,51±0,77
	Öğrenmeye Açık Olabilme	203	1,00	4,00	2,36±0,50
	Konsantrasyon	203	1,00	4,00	2,61±0,68
	Güven ve Başarı Motivasyonu	203	1,00	4,00	2,90±0,71
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	203	1,00	4,00	2,67±0,76
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	203	1,00	4,00	2,36±0,81
	Endişelerden Kurtulma	203	1,00	4,00	2,12±0,65

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların zihinsel antrenman ölçeği alt boyutları ortalamaları X±SS değerleri Zihinsel Temel Beceriler 4,13±0,84, Zihinsel Performans Becerileri 3,70±0,80, Kişilerarası Beceriler 4,27±0,83, Kendinle Konuşma(İçsel Konuşma) 3,98±0,96 ve Zihinsel Canlandırma 4,10±0,91 olarak görülmektedir. Psikolojik beceri Ölçeği alt boyutları ortalamaları ise Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği 2,51±0,77, Öğrenmeye Açık Olabilme 2,36±0,50, Konsantrasyon 2,61±0,68, Güven ve Başarı Motivasyonu 2,90±0,71, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık 2,67±0,76, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme 2,36±0,81 ve Endişelerden Kurtulma 2,12±0,65 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler		Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	15-21 yaş ¹	93	4,08	,874	,983	,376	
		22-27 yaş ²	87	4,12	,875			
		28ve üzeri yaş ³	23	4,35	,563			
	Zihinsel Performans Becerileri	15-21 yaş ¹	93	3,52	,791	9,218	,000	1-3 2-3
		22-27 yaş ²	87	3,74	,808			
		28ve üzeri yaş ³	23	4,28	,529			
	Kişilerarası Beceriler	15-21 yaş ¹	93	4,17	,901	2,119	,123	
		22-27 yaş ²	87	4,31	,812			
		28ve üzeri yaş ³	23	4,55	,470			
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	15-21 yaş ¹	93	3,85	1,034	1,926	,148	
		22-27 yaş ²	87	4,05	,916			
		28ve üzeri yaş ³	23	4,24	,799			
	Zihinsel Canlandırma	15-21 yaş ¹	93	4,03	,967	,610	,544	
		22-27 yaş ²	87	4,15	,916			
		28ve üzeri yaş ³	23	4,23	,606			
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	15-21 yaş ¹	93	2,41	,759	2,392	,094	
		22-27 yaş ²	87	2,54	,798			
		28ve üzeri yaş ³	23	2,79	,646			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	15-21 yaş ¹	93	2,26	,539	4,279	,015	1-2 1-3
		22-27 yaş ²	87	2,41	,475			
		28ve üzeri yaş ³	23	2,56	,414			
	Konsantrasyon	15-21 yaş ¹	93	2,52	,692	1,742	,178	
		22-27 yaş ²	87	2,68	,708			
		28ve üzeri yaş ³	23	2,75	,569			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	15-21 yaş ¹	93	2,84	,751	1,083	,341	
		22-27 yaş ²	87	2,91	,735			
		28ve üzeri yaş ³	23	3,08	,403			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	15-21 yaş ¹	93	2,63	,823	,236	,790	
		22-27 yaş ²	87	2,71	,725			
		28ve üzeri yaş ³	23	2,67	,641			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	15-21 yaş ¹	93	2,22	,774	3,681	,027	1-3
		22-27 yaş ²	87	2,43	,865			
		28ve üzeri yaş ³	23	2,69	,634			
	Endişelerden Kurtulma	15-21 yaş ¹	93	2,18	,695	,828	,438	
		22-27 yaş ²	87	2,07	,611			
		28ve üzeri yaş ³	23	2,05	,625			

*p<,050; **p<,001

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın 1-3 ile 2-3 kaynakladığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Psikolojik beceri ölçeğinde ise Öğrenmeye Açık Olabilme ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığın Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu için 1-2 ile 1-3 ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme 1-3 kaynaklı olduğu görülmektedir.



Tablo 10. Katılımcıların eğitim seviyesine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler		Eğitim seviyesi	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	Lise ¹	86	3,97	,930	2,818	,062	
		Ön lisans ²	15	4,36	,772			
		Lisans ³	102	4,23	,762			
	Zihinsel Performans Becerileri	Lise ¹	86	3,52	,884	3,844	,023	1-3
		Ön lisans ²	15	3,77	,837			
		Lisans ³	102	3,84	,702			
	Kişilerarası Beceriler	Lise ¹	86	4,04	,971	6,483	,002	1-3
		Ön lisans ²	15	4,35	,766			
		Lisans ³	102	4,46	,648			
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	Lise ¹	86	3,79	1,09	3,216	,042	1-3
		Ön lisans ²	15	4,04	1,01			
		Lisans ³	102	4,14	,804			
	Zihinsel Canlandırma	Lise ¹	86	3,91	,991	3,522	,031	1-3
		Ön lisans ²	15	4,11	1,02			
		Lisans ³	102	4,26	,793			
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Lise ¹	86	2,34	,730	4,643	,011	1-2 1-3
		Ön lisans ²	15	2,86	,812			
		Lisans ³	102	2,60	,770			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Lise ¹	86	2,28	,531	1,914	,150	
		Ön lisans ²	15	2,46	,516			
		Lisans ³	102	2,41	,481			
	Konsantrasyon	Lise ¹	86	2,50	,683	2,349	,098	
		Ön lisans ²	15	2,80	,689			
		Lisans ³	102	2,68	,685			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Lise ¹	86	2,74	,733	3,699	,026	1-3
		Ön lisans ²	15	3,06	,722			
		Lisans ³	102	3,00	,678			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Lise ¹	86	2,47	,746	5,755	,004	1-2 1-3
		Ön lisans ²	15	3,03	,806			
		Lisans ³	102	2,78	,732			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Lise ¹	86	2,22	,703	2,325	,100	
		Ön lisans ²	15	2,56	,847			
		Lisans ³	102	2,45	,879			
	Endişelerden Kurtulma	Lise ¹	86	2,06	,647	,540	,583	
		Ön lisans ²	15	2,13	,524			
		Lisans ³	102	2,16	,675			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların eğitim seviyesi değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Temel Beceriler alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın Zihinsel Performans Becerileri için 1-3, Kişilerarası Beceriler için 1-3, Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma) 1-3 ve Zihinsel Canlandırma için de 1-3 kaynaklandığı görülmektedir. Psikolojik beceri ölçeğinde ise Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Güven ve Başarı Motivasyonu ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığın Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği için 1-2 ile 1-3, Güven ve Başarı Motivasyonu için 1-3 ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık için 1-2 ile 1-3 kaynaklı olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aylık gelire göre karşılaştırılması

Ölçekler		Aylık Gelir	N	X	Ss	t	p
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	0-5000 TL ¹	120	4,01	,905	-2,40	,017
		15001 ve üzeri ²	83	4,30	,724		
	Zihinsel Performans Becerileri	0-5000 TL ¹	120	3,55	,852	-3,27	,001
		15001 ve üzeri ²	83	3,92	,680		
	Kişilerarası Beceriler	0-5000 TL ¹	120	4,19	,903	-1,82	,070
		15001 ve üzeri ²	83	4,40	,698		
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	0-5000 TL ¹	120	3,85	1,05	-2,30	,022
		15001 ve üzeri ²	83	4,17	,791		
	Zihinsel Canlandırma	0-5000 TL ¹	120	4,01	1,00	-1,78	,075
		15001 ve üzeri ²	83	4,24	,728		
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	0-5000 TL ¹	120	2,43	,789	-1,71	,087
		15001 ve üzeri ²	83	2,62	,731		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	0-5000 TL ¹	120	2,30	,508	-1,90	,058
		15001 ve üzeri ²	83	2,44	,500		
	Konsantrasyon	0-5000 TL ¹	120	2,56	,711	-1,30	,194
		15001 ve üzeri ²	83	2,69	,653		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	0-5000 TL ¹	120	2,84	,740	-1,30	,193
		15001 ve üzeri ²	83	2,97	,671		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0-5000 TL ¹	120	2,66	,816	-,129	,897
		15001 ve üzeri ²	83	2,68	,678		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	0-5000 TL ¹	120	2,27	,832	-2,07	,040
		15001 ve üzeri ²	83	2,50	,764		
	Endişelerden Kurtulma	0-5000 TL ¹	120	2,10	,672	-,421	,674
		15001 ve üzeri ²	83	2,14	,624		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 11 incelendiğinde, aylık gelir değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri ve Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma) istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanırken, Kişilerarası Beceriler, Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarından Öğrenmeye Açık Olabilme ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ve Endişelerden Kurtulma alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir.



Tablo 12. Katılımcıların oynadığı mevki yerine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler		Oynadığı Mevki Yeri	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	Kaleci ¹	23	4,16	,940	,963	,411	
		Defans ²	77	4,17	,861			
		Orta saha ³	83	4,03	,789			
		Forvet ⁴	20	4,36	,904			
	Zihinsel Performans Becerileri	Kaleci ¹	23	3,73	1,00	,140	,936	
		Defans ²	77	3,74	,837			
		Orta saha ³	83	3,66	,728			
		Forvet ⁴	20	3,66	,783			
	Kişilerarası Beceriler	Kaleci ¹	23	4,48	,692	,705	,550	
		Defans ²	77	4,25	,886			
		Orta saha ³	83	4,28	,778			
		Forvet ⁴	20	4,13	,974			
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	Kaleci ¹	23	4,01	1,16	,142	,935	
		Defans ²	77	3,99	,995			
		Orta saha ³	83	3,94	,876			
		Forvet ⁴	20	4,10	1,02			
	Zihinsel Canlandırma	Kaleci ¹	23	4,31	,861	,580	,629	
		Defans ²	77	4,03	1,00			
		Orta saha ³	83	4,12	,771			
		Forvet ⁴	20	4,10	1,10			
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kaleci ¹	23	2,60	,793	2,20	,088	
		Defans ²	77	2,61	,737			
		Orta saha ³	83	2,34	,790			
		Forvet ⁴	20	2,70	,709			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Kaleci ¹	23	2,43	,483	,944	,420	
		Defans ²	77	2,42	,500			
		Orta saha ³	83	2,31	,508			
		Forvet ⁴	20	2,28	,563			
	Konsantrasyon	Kaleci ¹	23	2,71	,700	,274	,844	
		Defans ²	77	2,60	,685			
		Orta saha ³	83	2,58	,702			
		Forvet ⁴	20	2,67	,679			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Kaleci ¹	23	2,93	,853	2,88	,037	3-4
		Defans ²	77	2,94	,658			
		Orta saha ³	83	2,76	,731			
		Forvet ⁴	20	3,26	,558			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kaleci ¹	23	2,90	,835	2,82	,040	1-3 3-4
		Defans ²	77	2,65	,708			
		Orta saha ³	83	2,54	,739			
		Forvet ⁴	20	3,00	,858			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kaleci ¹	23	2,31	,882	1,00	,393	
		Defans ²	77	2,48	,772			
		Orta saha ³	83	2,26	,805			
		Forvet ⁴	20	2,42	,903			
	Endişelerden Kurtulma	Kaleci ¹	23	2,22	,593	,371	,774	
		Defans ²	77	2,14	,688			
		Orta saha ³	83	2,08	,620			
		Forvet ⁴	20	2,07	,730			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların oynadığı mevki yeri değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeğinde ise Güven ve Başarı Motivasyonu ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığın Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu için 3-4, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu için 1-3 ile 3-4 kaynaklı olduğu görülmektedir.



Tablo 13. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların lig seviyesine göre karşılaştırılması

Ölçekler		Lig Seviyesi	N	X	Ss	t	p
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	Süper Lig ¹	103	4,28	,677	2,726	,007
		1.Lig ²	100	3,97	,967		
	Zihinsel Performans Becerileri	Süper Lig ¹	103	3,91	,687	3,896	,000
		1.Lig ²	100	3,48	,863		
	Kişilerarası Beceriler	Süper Lig ¹	103	4,40	,607	2,210	,028
		1.Lig ²	100	4,15	,997		
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	Süper Lig ¹	103	4,15	,795	2,557	,011
		1.Lig ²	100	3,81	1,09		
	Zihinsel Canlandırma	Süper Lig ¹	103	4,31	,721	3,346	,001
		1.Lig ²	100	3,89	1,03		
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Süper Lig ¹	103	,709	,789	1,183	,238
		1.Lig ²	100	,826	,731		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Süper Lig ¹	103	,490	,508	2,434	,016
		1.Lig ²	100	,513	,500		
	Konsantrasyon	Süper Lig ¹	103	,618	,711	2,042	,042
		1.Lig ²	100	,745	,653		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Süper Lig ¹	103	,616	,740	3,167	,002
		1.Lig ²	100	,775	,671		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Süper Lig ¹	103	,703	,816	3,453	,001
		1.Lig ²	100	,778	,678		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Süper Lig ¹	103	,765	,832	1,751	,082
		1.Lig ²	100	,849	,764		
	Endişelerden Kurtulma	Süper Lig ¹	103	,662	,672	1,992	,048
		1.Lig ²	100	,631	,624		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 13 incelendiğinde, lig seviyesi değişkenine göre Zihinsel Antrenman ölçeği tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Psikolojik Beceri ölçeği alt boyutlarından Öğrenmeye Açık Olabilme, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ve Endişelerden Kurtulma alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmazken, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir.



Tablo 14. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların lisans yılı göre karşılaştırılması

Ölçekler		Lisans Yılı	N	X	Ss	t	p
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	1-4 yıl ¹	149	4,16	,811	1,054	,293
		5-9 yıl ²	54	4,02	,934		
	Zihinsel Performans Becerileri	1-4 yıl ¹	149	3,75	,803	1,524	,129
		5-9 yıl ²	54	3,56	,801		
	Kişilerarası Beceriler	1-4 yıl ¹	149	4,33	,770	1,602	,111
		5-9 yıl ²	54	4,12	,969		
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	1-4 yıl ¹	149	4,00	,970	,321	,748
		5-9 yıl ²	54	3,95	,961		
	Zihinsel Canlandırma	1-4 yıl ¹	149	4,14	,893	201	,308
		5-9 yıl ²	54	4,00	,956		
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	1-4 yıl ¹	149	2,49	,779	-,429	,668
		5-9 yıl ²	54	2,55	,751		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	1-4 yıl ¹	149	2,37	,506	,292	,771
		5-9 yıl ²	54	2,34	,517		
	Konsantrasyon	1-4 yıl ¹	149	2,61	,692	-,099	,921
		5-9 yıl ²	54	2,62	,686		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	1-4 yıl ¹	149	2,91	,704	,524	,601
		5-9 yıl ²	54	2,85	,747		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1-4 yıl ¹	149	2,65	,763	-,456	,649
		5-9 yıl ²	54	2,71	,762		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	1-4 yıl ¹	149	2,35	,825	-,364	,716
		5-9 yıl ²	54	2,40	,780		
	Endişelerden Kurtulma	1-4 yıl ¹	149	2,09	,663	-,921	,358
		5-9 yıl ²	54	2,19	,619		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 14 incelendiğinde lisans yılı değişkenine göre Zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarında ve psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 15. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların millilik durumuna göre karşılaştırılması

Ölçekler		Millilik Durumu	N	X	Ss	t	p
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	Var ¹	102	4,23	,717	1,676	,095
		Yok ²	101	4,03	,952		
	Zihinsel Performans Becerileri	Var ¹	102	3,84	,705	2,619	,010
		Yok ²	101	3,55	,874		
	Kişilerarası Beceriler	Var ¹	102	4,39	,695	1,997	,047
		Yok ²	101	4,16	,937		
	Kendinle Konuşman (İçsel Konuşma)	Var ¹	102	4,03	,867	,727	,468
		Yok ²	101	3,93	1,05		
	Zihinsel Canlandırma	Var ¹	102	4,20	,795	1,591	,113
		Yok ²	101	4,00	1,00		
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Var ¹	102	2,50	,746	-,092	,927
		Yok ²	101	2,51	,797		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Var ¹	102	2,38	,488	,570	,569
		Yok ²	101	2,34	,528		
	Konsantrasyon	Var ¹	102	2,61	,608	,014	,989
		Yok ²	101	2,61	,766		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Var ¹	102	2,91	,625	,230	,818
		Yok ²	101	2,88	,798		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Var ¹	102	2,67	,692	-,016	,987
		Yok ²	101	2,67	,828		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Var ¹	102	2,37	,769	,162	,871
		Yok ²	101	2,35	,856		
	Endişelerden Kurtulma	Var ¹	102	2,07	,600	-1,06	,289
		Yok ²	101	2,17	,699		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 15 incelendiğinde millilik durumu değişkenine göre Zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri ve Kişilerarası Becerilerde anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 16. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların haftalık antrenman sayısı göre karşılaştırılması

Ölçekler		Haftalık Antrenman Sayısı	N	X	Ss	t	p
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	1-4 ¹	66	3,92	1,05	-2,45	,015
		5-8 ²	137	4,23	,704		
	Zihinsel Performans Becerileri	1-4 ¹	66	3,45	,911	-3,06	,002
		5-8 ²	137	3,82	,723		
	Kişilerarası Beceriler	1-4 ¹	66	4,10	1,07	-2,08	,039
		5-8 ²	137	4,36	,673		
	Kendinle Konuşma(İçsel Konuşma)	1-4 ¹	66	3,77	1,14	-2,16	,032
		5-8 ²	137	4,08	,855		
	Zihinsel Canlandırma	1-4 ¹	66	3,87	1,04	-2,58	,010
		5-8 ²	137	4,22	,815		
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	1-4 ¹	66	2,48	,763	-,303	,762
		5-8 ²	137	2,52	,775		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	1-4 ¹	66	2,30	,452	-1,19	,232
		5-8 ²	137	2,39	,531		
	Konsantrasyon	1-4 ¹	66	2,59	,692	-,373	,709
		5-8 ²	137	2,62	,690		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	1-4 ¹	66	2,84	,707	-,820	,413
		5-8 ²	137	2,92	,718		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1-4 ¹	66	2,57	,744	-1,25	,210
		5-8 ²	137	2,71	,767		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	1-4 ¹	66	2,30	,808	-,747	,456
		5-8 ²	137	2,39	,814		
	Endişelerden Kurtulma	1-4 ¹	66	2,12	,685	,009	,993
		5-8 ²	137	2,12	,638		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 16 incelendiğinde millilik durumu değişkenine göre Zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlarken, psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 17. Katılımcıların Zihinsel antrenman ile psikolojik beceri arasındaki ilişki

			Psikolojik Beceri						
			Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Öğrenmeye Açık Olabilme	Konsantrasyon	Güven ve Başarı Motivasyonu	Hedef Belirleme ve Mental	Baskı Altında İyi Performans	Endişelerden Kurtulma
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceriler	r	,338**	,262**	,308**	,487**	,413**	,316**	-,023
		p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,749
		n	203	203	203	203	203	203	203
	Zihinsel Performans Becerileri	r	,338**	,262**	,308**	,487**	,413**	,316**	-,023
		p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,749
		n	203	203	203	203	203	203	203
	Kişilerarası Beceriler	r	,338**	,262**	,308**	,487**	,413**	,316**	-,023
		p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,749
		n	203	203	203	203	203	203	203
	Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	r	,338**	,262**	,308**	,487**	,413**	,316**	-,023
		p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,749
		n	203	203	203	203	203	203	203
	Zihinsel Canlandırma	r	,338**	,262**	,308**	,487**	,413**	,316**	-,023
		p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,749
		n	203	203	203	203	203	203	203

* $p < ,050$; ** $p < ,001$; r = Korelasyon katsayısı; p = Anlamlılık Düzeyi

Tablo 17 incelendiğinde, zihinsel antrenman ölçeği alt boyutları ile psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarından Endişelerden kurtulma arasında bir ilişkiye rastlanmazken ($r = -,023$; $p = ,749$), diğer tüm alt boyutlarda Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($r = ,338^{**}$; $p = ,000$), Öğrenmeye Açık Olabilme ($r = ,262^{**}$; $p = ,000$), Konsantrasyon ($r = ,308^{**}$; $p = ,000$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($r = ,487^{**}$; $p = ,000$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($r = ,413^{**}$; $p = ,000$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($r = ,316^{**}$; $p = ,000$), zayıf düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada kadın futbolcularda zihinsel antrenman ile psikolojik beceri arasındaki ilişki incelenmiştir. Problem ile alt problemler kapsamında istatistik analiz bulgular literatür doğrultusunda tartışılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın ilk değişkeni olan zihinsel antrenmanın alt boyutları şu şekildedir: zihinsel beceriler (zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler), zihinsel teknikler (kendinle konuşma, zihinsel canlandırma) olup, ikinci değişkeni ise psikolojik becerinin alt boyutları ise şu şekildedir: Zorluklarla Baş Edebilme, Yeteneği Öğrenmeye Açık Olabilme, Konsantrasyon Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Endişelerden Kurtulma olarak yedi alt boyu her alt boyutunda dört maddesi ile değerlendirilmiştir. Bu değişkenler literatür bakımından önem arz ettiği düşünülerek demografik bilgilerdeki; eğitim seviyesi, yaş, millilik durumu, oynadığı mevki, aylık gelir düzeyi, lig seviyesi, lisans yılı, haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre fark gösterip göstermediği analiz edilerek, bulgular yorumlanmıştır. Akabinde ise iki değişken ve bu değişkenlerin alt boyutlarının ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın eksik kaldığı ve güçlü olduğu taraflar irdelenerek ilerleyen süreçlerde yapılacak olan çalışmalara tavsiyelerde bulunulmuştur.

Araştırmaya süper lig ve 1. ligden toplam 203 profesyonel kadın futbolcu katılmıştır. 103 kişisini süper lig 100 kişisini 1. lig oyuncularını oluşturmaktadır. Zihinsel antrenman ve psikolojik becerileri sosyodemografik değişkenler ile karşılaştırılmıştır (Bkz. Tablo 6).

Araştırma katılımcılarının yaş değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın 1-3 ile 2-3 kaynakladığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Psikolojik beceri ölçeğinde ise Öğrenmeye Açık Olabilme ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığın Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutu için 1-2 ile 1-3 ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme 1-3 kaynaklı olduğu görülmektedir.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirlemedeki Rolü araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, yaş değişkeninin zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel animasyon ve sporda zihinsel antrenman düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (Öner ve Cankurtaran, 2020). Bir başka örnek ise; Yıldız ve Yılmaz (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma, yaşın artmasıyla birlikte zihinsel antrenman becerilerinin de arttığını ortaya koymuştur. Bu çalışma, öz-yeterlik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkiyi değerlendirerek, yaşın sporcuların zihinsel antrenman becerilerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Öte yandan, Yardımcı ve diğerleri (2017) Amerikan futbolu oyuncularıyla yapılan bir araştırmada, 24 yaşının üzerindeki grup ve üstü içindeki bireylerin zihinsel antrenman becerilerinin, 24 yaşının altındaki grupla karşılaştırıldığında daha fazla olduğunu rapor etmiştir. Bu bulgu, yaşın zihinsel antrenman düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Literatür taraması sonuçları, bu çalışmanın bulgularının diğer benzer araştırmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir. Bu noktada, sporcuların yaş gruplarına göre zihinsel antrenman ihtiyaçlarını anlamak, spora özgü etkili zihinsel antrenman programları geliştirmek adına önem arz etmektedir.

Sevinç (2022), Araştırmada, sporcuların psikolojik beceri düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde; zorluklarla başa çıkabilme, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları arasında 14-16 yaş, 17-19 yaş, 20-22 yaş, 23 yaş ve üzeri grupları arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. . Sivrikaya ve Ozan (2020) ile Çoşkun (2018) çalışmalarında, yaş değişkeninin psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir biçimde ayrıştığını gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Bu araştırmalar, yaşın bireylerin psikolojik beceri performansları üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu gösteren önemli bulgular sunmaktadır. Connaughton ve diğerleri (2008) tarafından yürütülen çalışmada, yaş ile birlikte spordaki psikolojik beceri düzeyleri ile doğru orantılı ilişkinin saptandığı ayrıca yaşça daha büyük sportmen gençlere göre psikolojik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Geneşke (2020), Keleş (2020) ve Güler (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, yaş değişkeninin psikolojik beceri puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı

gözlemlenmiştir. Çalışmamızı hem destekleyen hem de desteklemeyen çalışmalar mevcuttur.

Araştırma katılımcılarının eğitim seviyesi değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Temel Beceriler alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın Zihinsel Performans Becerileri için 1-3, Kişilerarası Beceriler için 1-3, Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma) 1-3 ve Zihinsel Canlandırma için de 1-3 kaynaklandığı görülmektedir. Psikolojik beceri ölçeğinde ise Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Güven ve Başarı Motivasyonu ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığın Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği için 1-2 ile 1-3, Güven ve Başarı Motivasyonu için 1-3 ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık için 1-2 ile 1-3 kaynaklı olduğu görülmektedir.

Sevinç (2022) tarafından gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanları, sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre, özellikle kişilerarası beceriler alt boyutları, zihinsel performans becerileri ve zihinsel antrenman toplam puanları arasında lisans ile lisansüstü eğitim seviyeleri arasında farklılık ortaya koymuştur. Bu bulgu, sporcuların zihinsel yeteneklerinin ve sosyal becerilerinin, eğitim düzeyleri ile bağlantılı olarak değişiklik gösterebileceğini göstermektedir. Ulaşılan bulgular literatür tarafından da desteklenmektedir.

Şahinler'in (2021) araştırması, örneklem grubunda yer alan sporcuların, eğitim durumu değişkeni ve psikolojik beceri değerlendirme puanının yanı sıra tüm alt boyutlarında da anlamlı fark ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Çağlar'ın (2021) çalışmasında da yer alan Kafkas halk dansları ile ilgilenen sporcuların psikolojik becerilerini yüksek ve anlamlı biçimde etkilenmesine neden olan bir diğer değişken ise sporcuların eğitim seviyeleri durumu olduğu belirlenmiştir. Sevinç (2022) ise çalışmasında örneklem grubu sporcularının gösterdiği psikolojik beceri düzeyleri ile eğitim durumu arasındaki ilişki araştırıldığında, endişelerden kurtulma alt boyutları, zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon ile psikolojik beceri toplam puanları açısından orta öğretim, lisans ile lisansüstü/doktora eğitim durumları incelendiğinde önemli seviyede anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmamızın sonuçları, eğitim

durumu arttıkça zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinin de yükseldiği bulgusu mevcut literatürle uyumlu bir şekilde seyretnmektedir.

Araştırma katılımcılarının aylık gelir değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri ve Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma) istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanırken, Kişilerarası Beceriler, Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarından Öğrenmeye Açık Olabilme ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ve Endişelerden Kurtulma alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sevinç(2022) çalışmasında, örneklem grubu sporcularının zihinsel olarak yaptıkları antrenman düzeyleri ile elde edilen aylık gelir durumları arasındaki ilişki araştırıldığında, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma, kişilerarası beceriler, zihinsel temel beceri ve zihinsel antrenman toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak, zihinsel performans becerilerinin alt boyutlarına bakıldığında ise aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu sonuçlar, sporcuların genel zihinsel antrenman düzeylerinde gelir düzeyine bağlı olarak belirgin bir değişiklik olmadığını, ancak zihinsel performans becerilerinde gelir düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Literatürde var olan çalışmalar, araştırma ile bazı alt boyutlarda paralellik gösterirken, bazı alt boyutlarda ise farklılık göstermektedir. Çalışılan örneklem grubu farklılığı sonuçları etkilediği düşünülmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalar literatürün zenginleşmesi açısından önem arz etmektedir.

Sevinç (2022) çalışmasında, örneklem sporcularının psikolojik becerilerinin düzeyleri ile elde edilen aylık gelir durumları arasındaki ilişki araştırıldığında, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme, mental hazırlık, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon alt boyutlarında belirgin bir fark gözlenmemiştir. Bu bulgular, sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin, aylık gelir düzeyine bağlı olarak genel olarak benzerlik gösterdiğini işaret etmektedir. Bu durum, maddi kaynakların psikolojik beceri düzeylerini etkilemede belirleyici bir faktör olmadığını

düşündürebilir. Sevinç(2022) araştırmasında, sporcuların zorluklarla baş edebilme becerisi, endişelerden kurtulma, baskı altında ise iyi bir performans gösterebilme ile psikolojik becerilerinde aldıkları toplam puanları açısından ve elde edilen aylık gelir durumları bağlamında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, belirttiğiniz psikolojik beceri alt boyutları ve toplam puanlar açısından, sporcuların gelir düzeyine bağlı olarak farklı düzeylerde psikolojik becerilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu tür bulgular, maddi durumun sporcunun psikolojik beceri düzeyini etkileyebileceği üzerine önemli bir perspektif sunmaktadır. Çağlar (2021) tarafından yapılan çalışmada, Kafkas halk danslarını gerçekleştiren sporcularının elde ettikleri aylık gelir durumları ve gösterdikleri psikolojik becerileri bağlamında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak, en üst ortalamanın ise, en üst gelir grubunda olduğu belirtilmiştir. Bu durum, gelir düzeyinin psikolojik beceriler üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını, ancak en yüksek gelir grubundaki sporcuların daha yüksek ortalama psikolojik becerilere sahip olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, farklı spor branşlarında yapılan diğer çalışmalar da, sporcuların farklı beceri düzeyleri üzerinde aylık gelirin önemli bir belirleyici olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, Tekeli (2018) tarafından yapılan bir çalışmada ise, aylık gelir düzeyi ile voleybol sporcularının iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Çalışmamız ve diğer çalışmalar arasında farklılık oluşturan bulgular, çalışma örneklem gruplarımızın farklı branş olması kaynaklı olduğu düşünülebilir. Literatür kapsamında yapılan incelemelerde araştırmamızda paralellik göstermektedir.

Araştırma katılımcılarının oynadığı mevki yeri değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeğinde ise Güven ve Başarı Motivasyonu ve Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığın Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyutu için 3-4, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutu için 1-3 ile 3-4 kaynaklı olduğu görülmektedir.

Aksoy (2021) çalışmasında, sporcuların oynadıkları mevkilere göre zihinsel temel becerilerde belirgin farklılıklar tespit edilmiştir. Sol açık oynayan sporcuların zihinsel temel becerilerde, kişiler arası becerilerde sağ bek ile kalecilerin, kendinle konuşmada ise; yalnızca kalecilerin diğer mevkilerde oynayan sporculara oranla

anlamalı bir şekilde farklılaşma ile ortalama puanlarının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Sangari ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışma, futbolcuların oyun içerisinde bulundukları mevkilere göre zihinsel beceri düzeyinin değişiklik gösterdiğini bildirmiştir. Bu bulgu, futbolcuların sahada üstlendikleri rollerin, zihinsel beceriler üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Yapılan başka bir araştırmada ise erkek çim hokey sporcularının oynadıkları mevkilere göre zihinsel beceri düzeyinin değişiklik gösterdiğini belirtmiştir (Elfor ve ark., 2011). Bu çalışma da, sporcuların sahadaki pozisyonlarının, zihinsel becerilerini etkileyebilecek önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Her iki çalışma da, sporcuların oynadıkları mevkilere bağlı olarak zihinsel beceri düzeyindeki farklılıkları ortaya koymaktadır. Bu tür bulgular, sporcunun sahadaki rolünün, zihinsel becerilerini şekillendirebilecek önemli bir değişken olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, yapılan literatür incelemesinde, bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik gösteren diğer çalışmalara rastlanmadığı görülmektedir. Bu bulgular, sporcunun oynadığı mevkinin, zihinsel beceriler üzerinde etkili bir faktör olamayacağı yönünde sonuçlar vermektedir. Araştırma sonuçları mevcut literatür ile farklılık göstermesi sebebiyle yeni kaynak oluşturması açısından veriler önem taşımaktadır.

Karagenç (2021) çalışmasının veri incelemesinde, hedef belirleme ve mental hazırlık, güven ve başarı motivasyonu ile konsantrasyon değişkenleri içerisinde anlamlı fark bulmuştur. Türkçe alan yazında yeteri kadar kaynak olmaması ve olan kaynakla araştırmanın uyumlu sonuçlar içerdiği görülmektedir. Konuyla ilişkin daha fazla çalışmaların yapılması kaynak oluşturması açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının lig seviyesi değişkenine göre Zihinsel Antrenman ölçeği tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Psikolojik Beceri ölçeği alt boyutlarından Öğrenmeye Açık Olabilme, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ve Endişelerden Kurtulma alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmazken, Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ve Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Bu değişken için yapılan taramalarda literatürde bu konu ile ilişkili benzer çalışmalar yapılmaması nedeniyle desteklenememesiyle birlikte elde edilen bulgular ilerleyen süreçlerde çalışma yapacak olan araştırmacılara destek olması açısından önem arz etmektedir.

Araştırma katılımcılarının lisans yılı değişkenine göre Zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarında ve psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Orhan'ın (2020) zihinsel antrenman ile aktif sporculuk süresi arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmada elde edilen bulgular, aktif sporculuk süresine bağlı olarak gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koymuştur. Erdoğan'ın (2009) araştırması, spor yılı ile imgeleme puanları arasında herhangi bir ilişki tespit edilemediğini göstermiştir. Literatürde araştırmayı destekleyen çalışmalar olmakla birlikte desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Ülkemizde yapılan bir araştırmada, örneklem grubunu oluşturan oryantiring sporcularının, zihinsel antrenman alt boyutları ve lisans yılı değişkeni açısından araştırıldığında anlamlı fark gözlemlenmiştir (Karaca ve Gündüz, 2021). Bu bulgu, sporcunun geçmiş yıllardaki deneyimi ile zihinsel antrenman becerileri arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Cankurtaran (2019) tarafından yapılan çalışma, lisans yılının farklılaşması ve zihinsel antrenman alt boyutları açısından özellikle zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel performans becerileri alt boyutlarında anlamlı fark ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, öğrencilerin akademik yılları boyunca geliştirdikleri zihinsel antrenman becerilerindeki değişimi yansıtabilir. elik ve Güngör (2020) ile Gülşen (2020) alışmaları, lisans yılının farklılaşması ve zihinsel antrenman alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, eğitim sürecinin, öğrencilerin zihinsel antrenman düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Son olarak, Cankurtaran (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, örneklem grubundan yer alan ok sporcularının spor deneyimi ve zihinsel antrenman seviyeleri açısından anlamlı fark olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, sporcuların geçmiş deneyimlerinin zihinsel antrenman becerilerini etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Çağlar'ın (2021) araştırmasına göre, Kafkas halk dansları sporcularının lisanslı olarak halk oyunlarına olan ilgi süreleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Yine benzer bir şekilde, Yıldız'ın (2020) tekvando oyuncularıyla yaptığı araştırmada, sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ile spor yılı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Güler'in (2019) çalışmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu çalışmaların elde ettiği sonuçlar, kendi araştırmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlar ile de karşılaşmıştır. Sevinç (2022) araştırmasında yer alan örneklem grubundaki sporcuların, psikolojik olarak beceri düzeyleri lisans yılının farklılaşmasına bakılarak araştırıldığında; konsantrasyon ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında bununla birlikte psikolojik becerinin toplam puanlarıyla lisans yılı grupları arasında belirgin farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu farklılıklar, sporcuların lisans yıllarının psikolojik becerilerini etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle, 1 yıldan az lisans süresine sahip sporcular ile 7 yıl ve üzeri lisans süresine sahip sporcular arasında belirgin farklar olduğu gözlemlenmiştir. Öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma, Zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutları araştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak, bu alt boyutların puanların ortalaması göz önünde bulundurulduğunda, lisans yılı yükseldikçe puanlarının ortalamasında da artış olduğu gözlemlenmiştir. Yani, bu becerilerde belki istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmese de, lisans yılındaki artışın genel olarak psikolojik beceri düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu araştırmaların elde ettiği sonuçlar, yürütülen çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Önceki çalışmalar da lisans yılı değişkeninin psikolojik beceri düzeyleri üzerinde belirgin etkilere sahip olduğunu belirtmişse, bu durum, çalışmamızın bu bağlamda benzer bir eğilimi doğruladığını gösterir. Literatürdeki bu bulgularımızın bu alandaki mevcut bilgilerle farklılıklar gösterdiği, bunun sebebi ise örneklem farklılığı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının millilik durumu değişkenine göre Zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarından Zihinsel Performans Becerileri ve Kişilerarası Becerilerde anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Vural (2021) araştırmasında Zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler altında yapılan değerlendirmede, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ortalama puanlara göre, milli sporculuk seviyesindeki sporcuların, milli olmayan sporculardan daha yüksek performans sergilediği görülmüştür. Ateş (2022) ise çalışmasında katılımcıların millik durumlarına yönelik yapılan değerlendirmede, SZAE (Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri) zihinsel temel beceriler alt boyutu ve zihinsel antrenman toplam skoru arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Ancak, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğin çalışmamızı hem destekleyen hem de desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır.

Psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Sevinç (2022), Yapılan analizlerin sonucuna göre, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanları ile millilik durumu değişkeni arasında zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Aksoy'un (2021) araştırmasındaki verilere göre, futbolcuların milli durumlarına bağlı olarak zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında belirgin bir farklılık tespit edilmemiştir. Vural'ın (2021) çalışmasında da millilik değişkenine göre zihinsel temel beceriler, kendi kendine konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçlar, kendi araştırmamızın bulgularıyla uyumlu bir şekilde örtüşmektedir.

Yapılan araştırmaya göre, Yıldız (2021) tarafından yürütülen çalışmada, sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlar millilik durumu değişkenine göre analiz edildi. Konsantrasyon, hedef belirleme, mental hazırlık ve zorluklarla baş etme alt boyutları araştırıldığında anlamlı bir fark tespit edilemezken, diğer alt boyut olan öğrenmeye açık olabilmede ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Öte yandan, Sevinç (2022) tarafından yürütülen çalışmada, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, zorluklarla baş edebilme yeteneği, mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma, hedef belirleme gibi alt boyutlarıyla psikolojik beceride elde

edilen toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçları ile de uyumludur.

Araştırma katılımcılarının haftalık antrenman sayısı durumu değişkenine göre Zihinsel antrenman ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlarken, psikolojik beceri ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Sevinç (2022) çalışması kapsamında, örneklem grubunda yer alan sporcuların zihinsel olarak gerçekleştirdiği antrenman düzeyleri haftalık olarak yaptıkları antrenman değişkeni açısından değerlendirildiğinde; zihinsel performans becerileri, zihinsel canlandırma, kişilerarası beceriler, zihinsel temel beceri, kendinle konuşma gibi alt boyutları ile zihinsel antrenmandan elde edilen toplam puanları, haftalık antrenman sayısının artışıyla paralel olarak anlamlı bir şekilde değişiklik göstermiştir. Yani, sporcuların haftalık antrenman sıklığı arttıkça, zihinsel antrenman düzeylerinde gözlemlenen artış anlamlı bir ilişki sergilemekte olduğunu belirtmektedir.

Orhan (2020) araştırmasında, alt boyutlardan kişilerarası beceriler alt ile haftalık olarak yapılan antrenman sayısı daha çok olan sporcular açısından anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Başka bir çalışmada örneklem grubunda yer alan sporcuların haftalık antrenman süreçleri araştırıldığında ise alt boyutlardan mental dayanıklılık da anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Literatürdeki kaynaklar incelendiğinde çalışmamız ile farklılık göstermektedir. Spor türüne göre daha fazla bilimsel çalışmaların yer alması önem arz etmektedir.

Kadın futbolunda süper lig ve 1. lig oyuncularının zihinsel antrenman ile psikolojik beceri alt boyutlarından Endişelerden kurtulma arasında bir ilişkiye rastlanmazken ($r=,073$; $p=,302$), diğer tüm alt boyutlarda Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($r=,374^{**}$; $p=,000$), Öğrenmeye Açık Olabilme ($r=,305^{**}$; $p=,000$), Konsantrasyon ($r=,362^{**}$; $p=,000$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($r=,477^{**}$; $p=,000$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($r=,408^{**}$; $p=,000$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($r=,359^{**}$; $p=,000$), zayıf düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki mevcut araştırmalar, yürütülen çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Genel olarak, araştırmanın sonuçlarını doğrulayan çalışmalar bulunmakla birlikte, aynı zamanda farklı sonuçlar elde edilen araştırmalara da rastlanmaktadır. Bu nedenle, daha fazla katılımcının olduğu örneklemlemlerle ve değişken

sayılarının daha fazla olan yeni çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. Sporculara yönelik zihinsel antrenman ile psikolojik becerilerinin ilişkisini irdeleyen araştırmaların kapsamının kısıtlı olması, bu alandaki bilgi eksikliğini vurgulamaktadır. Bu durum, sporcuların performansını ve genel becerilerini iyileştirmek için gereken kapsamlı bir anlayışın oluşturulmasını engelleyebilir. Bu nedenle, bu alandaki araştırmaların sayısını artırmak ve derinleştirmek, sporcuların zihinsel sağlıklarını ve psikolojik becerilerini optimize etmeye yönelik daha etkili stratejiler geliştirmek adına kritik bir adım olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, sporcunun performansını etkileyen zihinsel süreçlerin ve psikolojik faktörlerin daha detaylı bir şekilde incelenmesi, antrenman programlarının bu öğeleri daha etkili bir biçimde ele almasına olanak tanıyabilir. Ayrıca, bu alandaki araştırmaların sonuçları, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporculara daha iyi rehberlik etmelerini sağlayarak, sporcuların potansiyellerini tam anlamıyla ortaya çıkarmalarına yardımcı olabilir. Yapılacak olan ileri düzeydeki araştırmalar, sporcunun psikolojik sağlığını ve performansını desteklemek amacıyla geliştirilecek özelleştirilmiş antrenman programlarına daha sağlam bir teorik temel sağlayabilir. Sonuç olarak, sporcuların zihinsel ve psikolojik açıdan güçlendirilmesine yönelik daha fazla akademik çalışmanın yürütülmesi, spor alanındaki bilgi tabanını genişletme ve sporcuların potansiyellerini maksimize etme hedefine ulaşmada önemli bir adım olabilir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antreman beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Anonim. (7 Mayıs 1986). Bayanlar ligi kurulsun. *Bulvar Gazetesi*.
- Aracı, H. (2005). *Genç sporcu eğitimi ve kültürü futbol*. Ankara: Can İlayda Ofset
- Aslan, A. ve Dursun, Y. (1977). *Dostlukspor maçında seyirci gole doyd*. Son Havadis Gazetesi, 11 Kasım 1977.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı spor psikolojisi performans sporunda psikolojinin rolü*. Birinci baskı. T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No: 31, Ankara; Sayfa: 65-72
- Baymur, F. (1994). Genel psikoloji. İstanbul: İnkilap Kitapevi.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2017). *The sport mental training questionnaire: Development and validation*. Current Psychology, 38(2), 504- 516.
- Brewer, C. (2009). *The stereotypic portrayal of women in slasher films: Then versus now*. Master tezi. Louisiana State University, ABD.
- Burton, D. (1993). GoalSetting İn Sport. In R.N. Singer, M. Murphey, &L.K.Tennant (Eds). *Handbook of researc on sport* (Pp. 467-491). New York: Macmillan.
- Burton, D.ve Raedeke T. (2008). *Sport psychology for coaches*. (1st. edition). USA Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1169838>
- Chyzowych, W. (1990). The Official Soccer Book of The United States Soccer Federation, Tenth Printing, Chicogo: Rand McNally and Company, 234-235.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95 doi:10.1080/02640410701310958.

- Coşkun, K. (2018). *Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Cresswell, J. W. (2012). *Education at research* (4. bs.). Boston: Pearson.
- Cüceloğlu, D. (2009). Başarıya götüren aile (sınav döneminde ana-babalık) (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, G. (2021). *Kafkas halk oyunları sporcularının psikolojik beceri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Çelik, A. (1979, Nisan). Alman kızları Dostlukspor'u 4-0 mağlup etti. *Hürriyet Gazetesi*.
- Çelik, O. B. ve Güngör, N. B. (2020). The Effects of The Mental Training Skills on The Prediction of The Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9, 888-929.
- Deliceoğlu, Gökhan, S.A. Sevim ve K. Laçın (2008), “Futbolcularda anaerobik gücün teknik yetilere etkisinin incelenmesi”, 10. Uluslararası Spor Bilim Kongresi, Bolu
- Dohmen, T. (2008). Do professionals choke under pressure?. *Journal of Behavior and Organization*, 65(3-4), 636-653.
- Durkal, K., 2012. Türkiye'nin ilk kadın futbol takımı. <https://www.hurriyet.com.tr/turkiyenin-ilk-kadin-futbol-takimi-20085285> [erişim tarihi: 22 Eylül 2023]
- Efek, E. (2020). Spor ve Dikkat. Doç Dr. Özgür Karataş (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar içinde* (39-69. ss.). İzmir: Duvar Yayınları. Isbn: 978-625-7767-63-7.
- Ekin, V., 2019. Kadın futbolu, *Brandmap Dergisi*, 29, s.57-58
- Eklund, R.C. and Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Los Angeles, CA: Sage.
- Eloff, M. Monyeke, M. A., & Grobbelaar, H. W. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions:: sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(Special issue 1), 636-646
- Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 219-228.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.

- Erhan, S.E.ve Ark. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(17). Erzurum.
- Erzeybek. M, S., F. Kaya, Biçer, B. ve Demirel, N. (2008). *Futbolda farklı yoğunlukta yapılan aerobik dayanıklılık çalışmalarının anaerobik kapasite üzerine etkilerinin incelenmesi*, 10. Uluslararası Spor Bilim Kongresi, Bolu.
- FIFA 11 Women's Football- Developing The Game.
- Geneşke, E.K. (2020). Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisinin Araştırılması-Ankara İli Örneği. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 614176, Erzurum.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gill, D.L., Williams, L. and Reifsteck, E.J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. *Human Kinetics*, Champaign.
- Gould, D., Udry, E. (1994) Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 26(4): 478–485.
- Gross, R. (2005). *Psychology, the science of mind and behaviour*. London, Hodder & Stoughton.
- Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, 521130, Erzurum.
- Günay, M., Yüce, İ.A., 2001. Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. (İkinci Baskı) Günaydın Gençlik Gazetesi, 20 Temmuz 1978. Ankara'da 2 kız futbol takımı.
- Günaydın Gençlik Gazetesi, 20 Temmuz 1978. Ankara'da 2 kız futbol takımı.
- Gür, E. (2008), Genç futbolcuların tercih edilen ve edilmeyen ayaklarının esneklik değerlerinin karşılaştırılması, 10. Uluslararası Spor Bilim Kongresi, Bolu
- Güven N.(2022) *Profesyonel ve amatör futbolcuların zihinsel antrenman özellikleri ile toparlanma bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan.
- Güven, R., 1984. Dişi kramponların mücadelesinde Dostlukspor Atılımspor'u yendi:3-1. *Milliyet Gazetesi* 28 Ekim 1984.

- Hackfort, D. ve Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy ve L.K. Tennant (Ed.), *Handbook of research on sport psychology*, New York: Macmillan.
- Harwood, C. (2008). Developmental consulting in a professional football academy: The 5Cs coaching efficacy program. *The Sport Psychologist*, 22(1), 109–133
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., and Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
- Hays, K.F. and Smith, R.J. (1996). Incorporating sport and exercise psychology into clinical practice, exploring sport and exercise psychology, Derl.: Van Raalte, J.L. Brewer, B.W. (Washington D.C: American Psychological Association), ss. 413-429.
- İkizler, C.ve Karagözoğlu C (1997). *Sporda başarının psikolojisi*, 3. Basım, Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- İnal, AN. (2006). *Futbolda eğitim öğretim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim*. 5. Baskı. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- Karaağaç S, Şahan H.(2021) Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi, *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1):26-39. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijtsep/issue/64633/985308>.
- Karaca, R. ve N. Gündüz (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karagenç, D. (2021). *Millî takımlarda görev alan kadın futbolcuların psikolojik becerilerinin spora özgü başarı motivasyonları üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, A., Yurtal, F. D., Kaygusuz, C., Sarı, E., Girgin, G., Şahin, H., Çakır, M.A., Güven, M., Kutlu, M., Balcı, S. ve Terzi, Ş. (2014). Psikolojik *Danışma Ve Rehberlik*. (Kaya. A.. Ed.). *Bireyi tanıma ve bireyi tanıma teknikleri içinde* (s. 197-297).10. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Keleş, K. (2020). Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 631902, Trabzon

- Kinney, T. C. & Taylor, J. R. (1996). *marketing research an applied approach*, International Edition, McGraw Hill.
- Konter, E. (1998). *Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği*, Ankara: Bağırhan Yayinevi, 60
- Konter, E. (2002). *Profesyonel futbolda bazı değişkenlere göre psikolojik becerilerin araştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. (1. Baskı). Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7-31-37
- Konter, E. (2006a). *Spor psikolojisi el kitabı*. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 83- 84
- Konter, E., Beckmann, J. and Mallett. C.J. (2019). "Psychological skills for performance development, (part XIV)", E. Konter, J. Beckmann, and Loughead (eds.). in: *Football psychology: From theory to practice*. (1nd Edition), (pp.179-197). London, England: Routledge.
- Konter, E., ve Hankin, T. (2008). Multi-dimensionalinteractional model of sport performance with the soccer example: A dialectical approach. XIIth Conference of Soccer and Tennis,National Sports Academy (pp. 34–51). Sofia, Bulgaria.
- Kremer, J. and Moran, A. (2008). *Pure sport: practical sport psychology*. Routledge: New York.
- Küçük, V. (2009). *Futbolda yetenek seçimi*. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Gelişim Merkezi Futbol Eğitim Yayınları.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Kurtuluş, K. (2004). *Pazarlama araştırmaları* (7. Baskı). İstanbul: Literatür Yayıncılık
- Le Scanff, C. (2005). *Les bases de l'entraînement mental*. Bulletin de psychologie,
- Lissa, S., (1998). *Nike is a goddess:the history of women in sport*, Atlantic Monthly Press: New York.
- Meyn H. *Massenmedien in deutschland*: Neuauflage 1999, UVK Verlags.
- Milliyet Gazetesi, 7 Ağustos 1971. Kınalıadalı kızlar: erkeklerle maç yapmaktan artık bıktık. Milliyet Gazetesi, 29 Mayıs 2000. Rezalette son perde.
- Milliyet Gazetesi. (20 Haziran 1954). İstanbul-İzmir kadınlar maçı 4 temmuz'da oynanıyor.

Milliyet Gazetesi. (31 Temmuz 1971). Kınalıada kız takımı.

Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport. états-unis*: Human Kinetics.

Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and mental practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-225). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nideffer, R.M.ve Sagal, M (1998). Concentration and attention control. In J.M. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (3rd Ed.,Pp.296-315). Mountainview, CA: MayfieldMurphy& Jowdy,1992).

Norton, K. I., Craig, N. P., and Olds, T. S. (1999). The evolution of Australian football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(4), 389-404.

Orhan, E. (2020). Yüzücülerde zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ

Orlick, T.ve Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

Orta, L., 2011. Türkiye’de kadın futbolunun gelişimi ve günümüzdeki durumu. Futbol Ekonomisi ve Endüstriyel Futbol. <http://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/genel/265-laleorta/3263-kadn-futbolu-ale-orta.html> [erişim tarihi: 26 Ekim 2023]

Öner Ç, Cankurtaran Z. Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü, *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2020, 2(1): 1-9. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjouexerpsyc/issue/55257/709431>

Öntürk, Y., & Ekici, S. (2018). Evaluation of the effect of physical education and sports lessons on children. *New Horizons in Social Sciences*. Riga: LAP Lambert Academic Publication Press. Isbn: 978-613-9-92423-3.

Önver, M., (2002). *Dünyada ve Türkiye’de kadın futbolunun gelişimi ve türkiye’de kadın futbolunun psiko-sosyal boyutu*.Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensttüsü, Kütahya.

Pain, M. A., ve Harwood, C. (2004). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(9), 813–826.

Pfister G. Emma am ball, frauenfussball heute und gestern, Kicker 2008, 47.

Sanderson, F. (1996). Psychology, science and soccer, derl.: Reilly, T. (London: E&FN SPON), pp. 273-312.

- Sangari, M., Fotrousi, F. ve Masrour, FF (2012). Kadın milli futbolcularda zihinsel beceri ve rekabet kaygısı arasındaki ilişki. *Dünya Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 20 (8), 1175- 1178.
- Schilling, G. and Gubelmann, H. (1995). enhancing performance with mental training, *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*, Derl.: Biddle, S.J.H. (Illinois: Human Kinetics), ss.179-192.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: New American Library.
- Sevinç, H. (2008). 10 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere ve antropometrik parametrelere etkisi. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Sevinç, K. (2022). *Sporcuların psikolojik beceri ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Sivrikaya, M. H. ve Ozan, M., 2020. Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (1).
- Söyler, M. (2020). *Bölgesel amatör lig futbolcularında sezonsal değişimler* (1. Baskı). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Strudwick, T. (2016). *Soccer science*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E., Dursun, M. (2019). Çocukların Sporda Hayal Etme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi An Examining On Children's Imagining Levels In Sports In Terms of Different Variables. *The Journal*,12-68.
- Şahinler Y, Ersoy A. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2019, 5 (2):168-177. doi: 10.24289/ijsser.558658
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 8-18.
- Tavşancıl, E.(2002). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayınevi
- Tekeli Ö. (2018). *Elit düzey kadın ve erkek voleybolcular ile basketbolcuların iletişim becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- TFF. (2014). *Kadın futbolunun pazarlanabilirliği ile ilgili tff yetkilileri ile görüşme*. İstanbul. (aktaran: Sevinç, 2022).
- TFF. (2023, Ekim). *Kadın futbol linkleri*. Erişim adresi:Tff.org.

Thatcher, J., Day, M. and Rahman, R. (2011). *Sport and exercise psychology*. Learning Matters, England.

The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 38(1), 504-516.

Thomas, R., A. Mark W., 2003. *Science and soccer rutledge*: London and New York

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi.

Ünal FT. (2022). *Profesyonel futbolcuların yeni tip korona virüse yakalanma kaygıları ve zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aksaray.

Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. Dans G. Tenenbaum & R. Eklund (Éd.), *Handbook of sport psychology* (3rd, pp. 287-309). Chichester: John Wiley and Sons.

Wann, D.L. (1997). *Sport psychology*, New Jersey: Prentice Hall, 34-36,155-192,433

Weinberg, R.S. and Gould, D. (2003). *Welcome to sport and exercise psychology* Foundation of Sport and Exercise Psychology (3th edition) Human Kinetics, USA: 11- 243-244

Williams J. (Ed), (2006). *Applied sport psychology personal growth to peak performance*. 5th. Ed, New York: Mcgraw -Hill.

Yalçın Y, Demirağ H, Kaya Ş, Eroğlu M. (2022) Halk oyuncularında zihinsel antrenmanın başarı motivasyonu düzeyini yordaması, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1):1-14. doi: 10.33689/spormetre.951828

Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (szae) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.

Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (szae) uyarlama çalışması.

Yardımcı, A. Sadık, R. ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.

Yaşar, H., 1994. Dinarsu şampiyon. *Milliyet Gazetesi*, 22 Mayıs 1994.

Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

Yıldız, S. M. (2002). *Futbolda kaleci: teknik-taktik-kondisyon-alıştırmalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.



EKLER

EK-A

Demografik Bilgiler Ölçeği ve Onam Formu

1. Onam Formu

Değerli katılımcı,

Sizi, “ Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Düzeylerinin İlişkisinin İncelenmesi ”

başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırma, Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR danışmanlığında Sporda Psikososyal Alanlar Yüksek Lisans programı öğrencisi Uzman Klinik Psikolog Ceylan YILDIZOĞLU tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. **Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.**

Araştırma sonuçlarından sağlıklı ve anlamlı bilgiler edinilmesi için soruların samimi ve eksiksiz bir şekilde doldurulması oldukça önemlidir.

Araştırma; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgiler Ölçeği, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım yaklaşık olarak 5 dakika sürmektedir.

Bu tez çalışmasına katılarak destek verdiğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

İletişim için:

Katılımcı Beyanı

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum.

☐ ONAYLIYORUM

2. Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Eğitim Düzeyiniz (okuduğunuz veya mezuniyetiniz):
3. Ortalama aylık geliri: Lisans Durumunuz:
4. Kaç Yıldır Lisanslı Sporcusunuz:
5. Millik Durumunuz:
6. Haftalık Yaptığınız Antrenman Sayısı:
7. Lig seviyesi:
8. Oynadığı mevki:

4. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Sayın katılımcı;

Aşağıda, spor müsabakaları ve antrenman süreçleriyle ilgili zihinsel beceriler olarak tanımlanabilecek belirli deneyimler hakkında 20 ifade bulunmaktadır. Size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. **Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir, çalışmaya sağladığınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.**

- 1 – Kesinlikle Katılmıyorum,
2 - Katılmıyorum,
3 - Kararsızım,
4- Katlıyorum,
5 – Kesinlikle Katlıyorum.*

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ - SZAE						
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir “Zihinsel Canlandırma” kurgularım.	1	2	3	4	5
10.	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Ekip/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5
13.	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14.	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15.	Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16.	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18.	Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
19.	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırıyorum.	1	2	3	4	5

Alt Boyutlar

➤ Zihinsel Beceriler

- **Zihinsel Temel Beceriler:** (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarının Sürdürme)
Madde No: 3, 7, 10, 14
- **Zihinsel Performans Becerileri:** (Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma)
Madde No: 1, 5, 8, 12, 16, 19
- **Kişilerarası Beceriler:** (Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik)
Madde No: 4, 11, 15, 18

➤ Zihinsel Teknikler

- **Kendinle Konuşma** (İçsel Konuşma)
Madde No: 2, 6, 13
- **Zihinsel Canlandırma**
Madde No: 9, 17, 20

Not: Envanter toplam puanda vermektedir.

5. Sporcu Psikolojik Beceri Değerlendirme Anketi

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 yapacağımı 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, üzüldürüm.				
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 üzüldürüm.				
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 üzülmeyen düzeltirim.				
16. Uğraştığım sporda 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 sakinleşirebilirim.				
22. Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygulanımı 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*

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



6. Ölçek Kullanım İzini

Envanter Kullanma İzni Hakkında

Etiket ekle



CEYLAN YILDIZOĞLU 18 May
Alıcılar: yunus.emre.yarayan



Merhaba Hocam,

Ben İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Ceylan Yıldızoğlu. Dr. Öğr. Üyesi Harun AYAR' ın danışmanlığında "Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Düzeylerinin İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezimde Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinizi kullanmak istemekteyim. Olumlu veya olumsuz dönüşlerinizi beklemekteyim.

Saygılarımla.

2,06,2023 15:13

GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ Posta - Envanter



**İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ**

CEYLAN YILDIZOĞLU

Envanter

2 ileti

yunus emre Yarayan
Alıcı:

18 Mayıs 2023 15:34

Merhaba, envanter formunu ekte gönderiyorum. Çalışma sonuçlarınızı bizimle de paylaşırsanız çok sevinirim. İyi çalışmalar.



Envanter - SZAE.docx
18K

CEYLAN YILDIZOĞLU

Alıcı: yunus emre Yarayan

18 Mayıs 2023 16:49

Çok teşekkür ederim hocam, memnuniyetle sonuçları sizlerle paylaşacağım.

İyi günler dilerim.

18 May 2023 Per 15:34 tarihinde yunus emre Yarayan <[Alıntılanan metin gizlendi]> şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

7. Ölçek Kullanım İzini

2.06.2023 15:16

GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ Posta - İlt: Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği



**İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ**

CEYLAN YILDIZOĞLU

İlt: Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

2 ileti

deniz bedir

21 Mayıs 2023 13:37

Alıcı:

Merhaba Ceylan,
Ölçek ve alt boyutları ekte yer alan word dosyasındadır. Diğer dosyalar ise ölçekle yapılan makalelerdir.
Aşağıdaki kaynakça bilgilerine göre atıf yaparak kullanabilirsiniz.

Anf Bilgileri:

Erhan, S.E., Bedir, D., Güler, M.Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.



**ERZURUM
TECHNICAL UNIVERSITY
2010**

Dr. Deniz Bedir

4 eklenti



PSIKOLOJIK BECERİ TR SON (1).doc
68K



Yayınlanan Makale (1).pdf
305K



Yayın (1).pdf
324K



ACSI (1).pdf
91K

CEYLAN YILDIZOĞLU

23 Mayıs 2023 18:23

Alıcı: deniz bedir

Çok teşekkür ederim hocam, sağ olun.

Saygılarımla,

21 May 2023 Paz 13:37 tarihinde deniz bedir <[Alınılan metin gizlendi]> şunu yazdı:

2 eklenti

8. Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 08	20.10.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-08-79: Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı 211467006 numaralı öğrencisi Ceylan YILDIZOĞLU' nun "Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Düzeylerinin İlişkisinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 11.08.2023 tarih ve 2023-06 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 20.10.2023 TARİH 2023 – 08 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr <https://birim.gelisim.edu.tr> birim@gelisim.edu.tr

1 / 1

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : YILDIZOĞLU, Ceylan
Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi
Yüksek lisans	Klinik Psikoloji
Lisans	Psikoloji

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019-2022	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	Kurum Psikoloğu
2018- Halen	Fatih Vatan Spor Kulübü	Spor Psikoloğu