

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**ELİT DÜZEYDEKİ OKÇULARIN KENDİLERİYLE**  
**KONUŞMA DÜZEYLERİ İLE ATIŞ**  
**PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI**  
**DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Begünhan Elif ORUÇ**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Rüştü ŞAHİN

**İstanbul – 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Begünhan Elif ORUÇ
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Elit Düzeydeki Okçuların Kendileriyle Konuşma Düzeyleri İle Atış Performansları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 17.05.2021
- Sayfa Sayısı** : 93
- Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Rüştü ŞAHİN
- Dizin Terimleri** : Okçuluk, Psikolojik Beceri Antrenmanı, Kendinle Konuşma
- Türkçe Özet** : Bu tezde elit düzeydeki okçuların bazı değişkenlere göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan okçuların cinsiyet, spor yaşı ve milli sporcu olma değişkenleri açısından kendileriyle konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, ayrıca cinsiyet değişkenine göre okçuların atış performansları ile kendileriyle konuşma düzeyleri arasında zayıf, ancak pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- Dağıtım Listesi** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Begünhan Elif ORUÇ*

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**ELİT DÜZEYDEKİ OKÇULARIN KENDİLERİYLE**  
**KONUŞMA DÜZEYLERİ İLE ATIŞ**  
**PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI**  
**DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Begünhan Elif ORUÇ**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Rüştü ŞAHİN

**İstanbul – 2021**

## **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.

Begünhan Elif ORUÇ

.../.../2021

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Begünhan Elif ORUÇ'un "Elit Düzeydeki Okçuların Kendileriyle Konuşma Düzeyleri İle Atış Performansları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ anabilim dalı, HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*İmza*

*Prof. Dr. Hayri ERTAN*

Üye

*İmza*

*Dr. Öğr. Üyesi Rüştü ŞAHİN*

(Danışman)

Üye

*İmza*

*Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL*

*İmza*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2021

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu tezde elit düzeydeki okçuların bazı değişkenlere göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, elit düzeyde 113 kadın ve 129 erkek olmak üzere toplam 242 okçu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan okçular, makaralı yay (n=100) ve klasik yay kategorisinde yarışan (n=142), 102'si Milli Takımda yer almış sporculardır.

Araştırmanın amacına ulaşabilmek için, Zervas, Stavrou ve Psychountaki (2007) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Engür (2011) tarafından yapılan Kendinle Konuşma Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmamıza ait veri toplama sürecinin sonunda, sağlıklı tahminler üretilmesine imkan sağlayacak yeterli sayıda örneklem hacminin belirlenmesi gerektiği düşünülerek, istatistiksel güç analizi yapılmış olup, analiz aşamasında GPOWER 3.1 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS17 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında Korelasyon, Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan okçuların cinsiyet, spor yaşı ve milli sporcu olma değişkenleri açısından kendileriyle konuşma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, ayrıca cinsiyet değişkenine göre okçuların atış performansları ile kendileriyle konuşma düzeyleri arasında zayıf, ancak pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler;** Okçuluk, Psikolojik Beceri Antrenmanı, Kendinle Konuşma

## SUMMARY

This thesis aims to examine the relationship between the level of self-talk with elite archers according to some variables and their shooting performance. A total of 242 elite-level archers, 113 women, and 129 men, voluntarily participated in the study. The archers participating in the study are the athletes competing in the compound bow (n = 100) and recurve bow categories (n = 142) and 102 of them were in the National Team. In the study, the Self-Talk Scale developed by Zervas, Stavrou, and Psychountaki (2007) and adapted to Turkish by Engür (2011) and the Personal Information Form prepared by the researcher were used. At the end of the data collection process of our study, the statistical power analysis was carried out considering the need to determine a sufficient number of sample groups that will allow producing healthy predictions, and the GPOWER 3.1 package program was used in the analysis phase. The data obtained in the study were analyzed with the SPSS17 package program. Correlation, Kruskal Wallis, and Mann Whitney U tests were used in the solution and interpretation of the data. While interpreting the results, the significance level was determined as  $p < 0.05$ . As a result of this study, it was determined that there is a statistically significant difference in the levels of self-talk with them in terms of gender, sports age, and being a national athlete, and there is a weak but positive correlation between the shooting performance of the archers and their level of speaking with them according to the gender variable.

**Keywords;** Archery, Psychological Skill Training, Self-Talk



# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	vii
GRAFİKLER LİSTESİ .....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	x
EKLER LİSTESİ .....	xi
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Tezin Amacı .....	3
1.2. Tezin Önemi .....	3
1.3. Problem .....	5
1.4. Hipotezler .....	6
1.5. Sınırlılıklar .....	7

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

2.1. Spor.....	8
2.2. Okçuluk .....	10
2.2.1. Okçuluk Disiplinleri .....	13
2.2.2. Modern Okçuluk Yay Türleri .....	15
2.2.3. Milli Takım Seçme Kriterleri .....	18

2.2.4. 2021 Milli Takım Seçme Kriterleri .....	18
2.2.5. Türkiye’de Hedef Okçuluğu Yarışma Kuralları .....	20
2.2.6. Ok Atış Tekniği .....	21
2.3. Antrenman .....	22
2.4. Psikolojik Beceri Antrenmanı .....	24
2.4.1. Psikolojik Beceri Antrenman Çeşitleri .....	26
2.4.1.1. Hedef belirleme .....	26
2.4.1.2. İmgeleme .....	27
2.4.1.3. Performans profili .....	29
2.4.1.4. Otojenik antrenman .....	30
2.4.1.5. Kendinle konuşma .....	31
2.5. Sporda Kendinle Konuşma ile Performans Arasındaki İlişki .....	35

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli .....	38
3.2. Araştırma Grubu .....	38
3.3. Verilerin Toplanması .....	38
3.4. Veri Toplama Araçları .....	38
3.5. İstatistiksel Analiz .....	39

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. İstatistiksel Güç Analizine Ait Bulgular .....	41
4.2. Araştırma Bulguları .....	42
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>55</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>63</b>

<b>KAYNAKÇA</b> .....	66
<b>EKLER</b> .....	73
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	76

## KISALTMALAR

<b>CM</b>	: Santimetre
<b>FITA</b>	: Federation Internationale de Tir L'arc
<b>GSB</b>	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
<b>KPH</b>	: Kilometers Per Hour ( Kilometre/saat)
<b>TOF</b>	: Türkiye Okçuluk Federasyonu
<b>TSP</b>	: Türkiye Sıralaması Puanı
<b>WA</b>	: World Archery

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu .....	42
<b>Tablo 2.</b> Sayısal değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu .....	42
<b>Tablo 3.</b> Normallik testi .....	43
<b>Tablo 4.</b> Cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları .....	44
<b>Tablo 5.</b> Yaş grubu değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları .....	45
<b>Tablo 6.</b> Yay kategorisi değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları .....	46
<b>Tablo 7.</b> Spor yaşı değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları .....	47
<b>Tablo 8.</b> Milli sporcu olma değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları .....	48
<b>Tablo 9.</b> Derece değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları .....	49
<b>Tablo 10.</b> Cinsiyet değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları .....	50
<b>Tablo 11.</b> Yaş grubu değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları .....	50
<b>Tablo 12.</b> Yay kategorisi değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları .....	51

**Tablo 13.** Spor yaşı değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları .....52

**Tablo 14.** Milli sporcu olma durumu değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları.....53

**Tablo 15.** Derece değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları .....53

## GRAFİKLER LİSTESİ

<b>Grafik 1.</b> Güç Testi .....	41
----------------------------------	----

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Açık Hava Okçuluğu .....	14
Şekil 2. Salon Okçuluğu .....	14
Şekil 3. Makaralı Yay .....	16
Şekil 4. Klasik Yay .....	17
Şekil 5. Kategorilere ve Mesafelere Göre Hedef Kağıtları .....	21
Şekil 6. Okçuluk Branşı Performans Profili Örneği .....	30



## EKLER LİSTESİ

<b>EK-A</b> .....	73
<b>EK-B</b> .....	74
<b>EK-C</b> .....	75

## ÖNSÖZ

Bu tezin yazılmasında değerli görüş ve yönlendirmeleri ile katkıda bulunan saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Rüştü ŞAHİN'e her şey için teşekkür ederimi sunarım.

Bu vesile ile çalışmama katılan Türkiye Okçuluk Federasyonu sporcularına teşekkür ederim. Ayrıca Yüksek Lisans Eğitimim sürecinde hiçbir zaman desteğini esirgemeyen Arş. Gör. Şeyma Öznur CESUR hocama minnettarlığımı iletmeyi borç bilirim.

Bugünlere gelmemi sağlayan ve tezimin redakte edilmesinde büyük emeği olan sevgili babam Yalçın ÜNSAL'a verdiği tüm desteklerden dolayı teşekkür ederim.

**Begünhan Elif ORUÇ**

## GİRİŞ

Spor; iç ve dış etkenlerle motive edilmiş bireylerin, tek başına ya da takım olarak yapabildiği, kurallar dahilinde işleyen, fiziksel ve zihinsel becerilerin kullanıldığı ve geliştirildiği, eğitici olan, rekabete dayalı eylemler olarak tanımlanmaktadır. İlk çağlarda, toplumların hayatına farklı amaçlarla girmiş olup, zamanla çok önemli bir propaganda aracı olarak kullanılabileceğinin farkına varılmıştır. İnsanlar bu farkındalık ile birlikte, sporcular yetiştirmeye başlayarak spor organizasyonlarına katılmaya başlamışlardır. Bu organizasyonları, ülkelerini farklı ülkeler arasında temsil etmek ve bu alanda diğer ülkelere karşı üstünlük sağlama aracı olarak görmeye başlamışlardır (Yetim, 2011). Spor organizasyonları günümüzde ülkeler arasında, kulüpler arasında ya da okullar arasında, belli kurallar çerçevesinde düzenlenmektedir. Bu organizasyonlar için yetiştirilen sporculardan başarılı performans sergilemesi beklenmektedir. Performans sergileme amacıyla yapılan spor, sporcular tarafından amatör veya profesyonel olarak yürütülmektedir (Heper, 2012).

Profesyonel olarak yürütülen spor dallarındaki sporcuların, spor yapmaktaki hedefi Olimpiyat Oyunlarında yarışmak, Olimpiyat altın madalyası kazanmak ve dünyanın en iyi sporcusu olmaktır (Koruç, 2020). Bu hedefe ulaşmak için sporcuların çeşitli becerilerini, sistematik olarak planlanmış farklı antrenmanlar ile öğrenmesi ve geliştirerek kullanması amaçlanmaktadır. Sporcular, uyguladıkları fiziksel, psikolojik, teknik ve taktik antrenmanlar ile beceri sınırlarını her gün zorlamakta ve geliştirmek için çaba harcamaktadırlar. Son yıllarda özellikle Olimpiyat Oyunları'ndaki sporcu performansları değerlendirildiğinde birinci olan sporcular ile dördüncü olan sporcular arasında çok az fark olduğu görülmektedir. Sporcu performanslarındaki bu yakınlık sporcu hazırlık sürecini planlayan kişileri yeni antrenman metodları geliştirmeye itmektir. Psikolojik beceri antrenmanları da son dönemlerde uygulanması gereken önemli bir antrenman metodu olarak görülerek geliştirilmiş ve uygulanmaya başlanan bir antrenman metodu olmuştur. Karagözoğlu (2015), psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcunun performansını geliştirmek için diğer antrenman yöntemleri ile birlikte, yıllık antrenman programında yer alması gerektiğini vurgulamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Karagözoğlu ve İkizler (1997), psikolojik beceri antrenmanını, spor etkinliklerinin öncesinde, sonrasında ve sırasında stresi kontrol etme, dikkati yönlendirme, motivasyonu sağlama gibi psikolojik becerilerin sistemli olarak yönetilmesi olarak açıklamaktadırlar (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2007). Sahip olduğu becerileri kullanma ve geliştirme düzeyi sporcudan sporcuya değişse de üst düzey performansa sahip sporcuların fiziksel ve psikolojik becerilerini dengeli olarak kullanarak başarıya ulaştıkları düşünülmektedir. Becerilerini geliştirmek amacıyla sporcunun uygulayacağı antrenmanın içeriği, düzeyi ve çeşitliliğinin, performansı olumlu ya da olumsuz yönde etkileyeceği düşünülerek; spor bilimleri alanında antrenmanların planlanması ve uygulanması ile ilgili bilimsel araştırmalar sürdürülmektedir. Yapılan çalışmalar, sporcunun performansını etkileyen bir çok faktör olduğunu göstermektedir. Performansı etkileyen faktörlerdeki farklılıklar gibi, sporcunun performans anında ağırlıklı ihtiyaç duyacağı fiziksel ve psikolojik becerilerinde değişiklik göstereceği düşünülmektedir.

Psikolojik ve fiziksel becerilerin uyumlu ve dengeli olarak kullanılması gereken bir branş olan okçuluk, olimpik ve bireysel bir spordur. Okçuların atış anında, atış ekipmanı ve kendisi ile baş başa kalarak rakipleri ile temasta bulunmadan, teknik hareketlerini kısıtlı bir alanda belli bir süre içerisinde gerçekleştirmesi beklenmektedir. Okçuları dışarıdan izleyen bir kişi için başarılı bir ok atışı, okçunun atış ekipmanını ve vücudunun uygulayacağı atış tekniğini, kontrollü şekilde yönetmesinden oluşmaktadır, ancak Jay Barrs profesyonel okçuların ok atma işinin ve başarısının; ekipman (%10), atış tekniği (%20) ve psikolojik beceriden (%70) oluştuğunu savunmaktadır (Needham, 2013).

Psikolojik beceriler diğer tüm beceriler gibi öğrenilebilmekte ve geliştirilebilmektedir. Başarıya ulaşmada sistematik olarak uygulanacak olan psikolojik beceri antrenmanları başarılı bir performans için oldukça önemlidir. Psikolojik becerilerin kullanımı sonucu ortaya çıkan yararların fazla olmasına rağmen, sporcular ve antrenörler tarafından uygulanabilirliği konusunda bilgi eksikliği nedeniyle göz ardı edilmektedir (Kale, Elmas ve Aydın, 2020). Okçular için psikolojik becerilerin önemi, ekipman ve atış tekniğinden oluşan fiziksel formunu kazandığı ve sonrasında zihninin, psikolojik beceriler yardımı ile bilinçaltını yönetebildiği her koşulda, başarılı atışlar gerçekleştirilebileceği Wise (2014), tarafından ifade edilerek açıklanmaktadır. Sporcuların kullandığı psikolojik beceri

antrenmanları çeşitlilik göstermektedir. Kale vd., psikolojik beceri antrenmanlarını hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma (kendinle konuşma), otojenik antrenman ve performans profili başlıkları altında incelemektedir.

Psikolojik becerilerden biri olan içsel konuşma literatürde “kendinle konuşma” ya da “kendi kendine konuşma” olarak da karşımıza çıkmaktadır. Kendinle konuşma, sporcuların performanslarını geliştirmek amacıyla uyguladıkları düşünme, planlama ve yönetme işi sırasında kullandıkları bir teknik olduğu belirtilmektedir. Branşa özgü teknik hareket dizininin tanımlanmasında, doğru sırada uygulanmasında ve sonuçları hakkında geri bildirimlerin değerlendirilmesinde de kullanıldığı düşünülmektedir. Bu teknik ile sporcuların, güven ve yeterlilik kazandıkları, hatalarının farkına vararak onları düzeltmek için çözüm ürettikleri savunulmaktadır (Anderson, 1997).

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1. Tezin Amacı

Bu araştırmanın amacı elit düzeydeki okçuların kendileriyle konuşma işlevi ile atış performansları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Okçuların antrenman ve müsabaka ortamında motivasyonlarını korumak için kendinle konuşma işlevini kullandıkları tahmin edilmekte; bazı değişkenlere göre bu yöntemi kullanma düzeylerinin atış performansına etkisi bilinmemektedir. Bu araştırma ile elit okçuların bazı değişkenlere göre kendinle konuşma işlevini kullanma düzeyleri arasındaki farklar ve değişkenlere göre kendinle konuşma işlevini kullanma düzeylerinin atış performansına olan etkisi incelenecektir.

## 1.2. Tezin Önemi

Okçu, sıralama ve bireysel eleme atışlarında atış çizgisinde yalnızdır ve antrenörü ile arasında 5 metrelik bir mesafe bulunmaktadır. Takım atışlarında ise takımlar üçer kişiden oluşmaktadır. Atış sırasını bekleyen diğer iki sporcu ve antrenörün 1 metre bekleme çizgisinin gerisinde durması gerekmektedir. Okçuluk yarışmaları, açık hava veya salonda yapılmaktadır (Türkiye Okçuluk Federasyonu [TOF], 2017). Atış sırasında okçuların performansları, maruz kaldıkları bazı iç ve dış faktörlerden etkilenmektedir. Okçunun, hedefine ulaşmak amacıyla yaptığı hazırlıkları yarışma anına taşıması, performansını etkileyen iç ve dış faktörler nedeniyle zorlaşmaktadır. Bu zorlu sürece ek olarak okçulukta da diğer bireysel branşlar gibi, sporcu antrenmandaki performansını yarışmaya taşıma başarısını antrenör ya da takım arkadaşı desteği olmadan kendi kendine anlık olarak göstermesi gerekmektedir.

Yurtdışı kaynaklı literatür incelendiğinde, okçuların kendinle konuşma psikolojik becerisini kullanma durumlarının incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Son 7 Olimpiyat Oyunları'nda kadınlarda en az bir madalyaya sahip olan Güney Kore, okçuların performansını yükseltmede etkili olan bazı faktörlerin belirlenmesi için bir araştırma yapmışlardır. Yapılan çalışmada 463 okçu ve 36 okçuluk uzmanına sorularak, psikolojik, fiziksel ve okçuluk becerisi kategorilerinden oluşan toplam 11 alt boyutu, Delphi tekniği kullanarak belirlemişlerdir. Performansı etkileyen psikolojik faktörler konsantrasyon, duygu kontrolü ve olumlu düşünme olarak

belirlenmiş ve dünya çapında optimum okçuluk performansı için antrenmanlarda kullanabileceği sonucuna varılmıştır (Kim, Kim ve So, 2015).

Cervantes (2009), okçuların kendiyle konuşma becerilerinin hassas motor kontrolü üzerindeki etkisini incelemiştir. Başka bir çalışmada ise, elit okçularda müsabaka sırasında odaklanma stratejileri belirlenmek istenmiştir. 63 Koreli elit okçu konsantrasyon stratejileri ile ilgili açık uçlu sorulara yanıt vermiş ve atış çizgisinde dururken kendinle konuşma işlevini kullandıklarını belirtmişlerdir (Ho, 2003).

Her insan, duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmek için kendiyle konuşarak, beynine komutlar verdiği düşünülmektedir. Okçuların da atış yaparken, duygularını kontrol etmede zihnini ve bedenini yönetmede, bu psikolojik beceriyi kullanmaları gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışmayla, Türk okçularının kendiyle konuşma işlevini kullanma düzeyleri ile atış performansları arasındaki ilişkinin tespit edileceği, antrenörlere kısa ve uzun süreli okçuluk antrenmanlarını planlarken; okçuların başarısını olumlu yönde etkileyecek olan psikolojik beceriler hakkında bir kaynak oluşturması ve araştırmacılara gelecekte yapmayı planladıkları çalışmalarına ışık tutacağı öngörülmektedir.

### **1.3. Problem**

Elit okçuların kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında bir ilişki var mıdır?

#### **1.3.1. Alt Problemler**

1. Okçuların cinsiyetlerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Okçuların yaşlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Okçuların yay kategorilerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Okçuların spor yaşına göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark var mıdır?
5. Okçuların milli sporcu olma durumuna göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark var mıdır?

6. Okçuların ulusal ya da uluslararası dereceye sahip olup olmama durumlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark var mıdır?

7. Okçuların cinsiyetlerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki var mıdır?

8. Okçuların yaşlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki var mıdır?

9. Okçuların yay kategorilerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki var mıdır?

10. Okçuların spor yaşına göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki var mıdır?

11. Okçuların milli sporcu olma durumuna göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki var mıdır?

12. Okçuların ulusal ya da uluslararası dereceye sahip olup olmama durumlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki var mıdır?

#### **1.4. Hipotezler**

H0. Elit okçuların kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında bir ilişki vardır.

H1. Okçuların cinsiyetlerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark vardır.

H2. Okçuların yaşlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark vardır.

H3. Okçuların yay kategorilerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark vardır.

H4. Okçuların spor yaşına göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark vardır.

H5. Okçuların milli sporcu olma durumuna göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark vardır.

H6. Okçuların ulusal ya da uluslararası dereceye sahip olup olmama durumlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri arasında fark vardır.

H7. Okçuların cinsiyetlerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki vardır.



H8. Okçuların yaşlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki vardır.

H9. Okçuların yay kategorilerine göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki vardır.

H10. Okçuların spor yaşına göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki vardır.

H11. Okçuların milli sporcu olma durumuna göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki vardır.

H12. Okçuların ulusal ya da uluslararası dereceye sahip olup olmama durumlarına göre kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasında ilişki vardır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Pandemi nedeniyle ölçekler dijital ortamda online olarak uygulanmıştır.
2. Bu çalışma kolay ulaşılabilir yöntem ile belirlenen Türkiye'deki okçuluk kulüplerine üye 18 yaş ve üstü sporcularla sınırlıdır.
3. Elde edilen bulgular ölçek formundaki ifadeler ile sınırlıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Spor

Milletlerin göçebe hayattan yerleşik hayata geçmesi ile hayatlarını sürdürmede ihtiyaç duydukları koşullar sürekli değişim göstermiştir. Göçebe yaşamda temel gıda ihtiyacı hayvan avlayarak giderilirken, yerleşik yaşamda hayvan yetiştiriciliği tercih edilmiştir. Göçebe hayatta insanlar avlanmada kullandıkları bazı araç gereçleri, yerleşik yaşamda kendini tehlikelerden korumak için kullanmışlardır. Yaşamlarını sürdürmede ustalaşan insanlık, dünya üzerindeki nüfusun artmasını kolaylaştırmış, ancak bu durum beraberinde bazı sorunları getirmiştir. İnsanlar kendi topluluklarını diğerlerinden hep üstün görme güdüsüyle birbirine savaş açmış, birbirini öldürmüşlerdir. Yakın geçmişe kadar süren savaşlar, yerini farklı üstünlük kurma yöntemlerine bırakmıştır. Bunlardan en önemlileri de teknolojik ve sportif güç olmuştur. Günümüzde ülkeler teknoloji ve sporu bütünleştirerek ellerindeki gücü geliştirmektedirler. Sporda yaşanan teknolojik hızlı gelişim süreci, sporcu performansında zirveye ulaşmayı kolaylaştırmış, ancak zirvede kalmayı zorlaştırmaktadır.

Ülke liderleri spor alanında zirvedeki yerlerini korumak amacıyla, bilim insanlarına sporcu performansını etkileyecek her faktörü inceleme ve bu faktörlerden etkilenmeme yöntemlerini bulma ve geliştirme görevini vermişlerdir. Sovyetler Birliği ve Doğu Almanya'nın 1950'lerde, diğer politik rejimlerin yerine sosyalist rejim felsefesini kabul ederek, spor okulları açtıkları, bu adımın Spor Bilimleri, Antrenman Bilimi ve Antrenörlük Biliminin yapılanmasında en önemli adım olduğu ifade edilmektedir. Spor Bilimleri günümüzde, sporcunun fiziksel ve psikolojik beceri düzeyini belirlemekte, geliştirmekte ve ortaya çıkan performansı test ederek, spor branşının özelliklerini ve gerekliliklerini incelemektedir (Açıkada, 2018).

Spor, Türk kültüründe var olduğundan itibaren hem erkekler hem kadınlar tarafından uygulanmıştır. Türk tarihinin her döneminde, Osmanlı'nın da bazı dönemlerinde savaş eğitimi içerisinde sporun yer aldığı bilinmektedir. Osmanlı'nın son dönemlerinde ise beden terbiyesi amacıyla uygulanmıştır. Cumhuriyet

döneminde ise; sağlık ve bedensel disiplini sağlama aracı olduğu belirtilmektedir (Yarar, 2014). Diğer canlılarla sürekli etkileşim halinde olan insan için, sporun önemi ve uygulanma amacı kişiye göre değişmektedir. İnsanların kendilerini ifade edecekleri bir etkinliğe dahil olması ya da bu etkinliklerin düzenlenmesinde destek vererek bir sosyalleşme sürecine dahil olması psiko-sosyal bakımdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır (Küçük ve Koç, 2015). Spor, bireylerin sosyalleşirken öğrendiği farklı alanlardaki becerilerini geliştirmesine yardımcı olan, bu becerileri belirlenmiş kurallara uyarak araçlı ya da araçsız, bireysel veya gruplar halinde, değişkenlik gösteren zaman dilimlerinde, meslek olarak da uygulayabildiği, psikolojik ve fiziksel açıdan gelişmesini ve sosyalleşmesini sağlayan, rekabet ve dayanışma ruhuna sahip kültürel bir kavram olarak açıklanmaktadır (İnal, 2003).

Sporun uygulanma amaçlarını üç ana başlık altında incelemek mümkündür; okul sporu, rekreasyon sporu ve verim sporu. Okul sporu, ders içi ve ders dışı etkinlikler olarak uygulanmaktadır. Rekreasyon sporu, her yaşta insanın farklı amaçlarla, kuralsız ve keyfi olarak uyguladıkları aktivitelerdir. Verim sporu ise, amatör spor ve profesyonel spor olarak sınıflandırılmış olup belli kurallar çerçevesinde uygulanmaktadır. Amatör sporla ilgilenen sporcu, ilgili olduğu branşın müsabakalarından maddi kazanç elde etmeyenleri, profesyonel sporla ilgilenen sporcu ise ilgili olduğu branşın müsabakalarından maddi kazanç elde edenleri tanımlamaktadır (Heper, 2012). Amatör ve profesyonel spor ile ilgilenen sporcuların uyguladıkları spor dalları, takım ve bireysel sporlar olarak kendi içerisinde kategorilendirilirken; açık alan ve kapalı alan sporları, su sporları, kar ve buz sporları şeklinde de sınıflandırmalar yapılabilmektedir.

Verim sporunda karşımıza performans kavramı çıkmaktadır. Günümüzde spor performansı, sporcunun spor ortamında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak ifade edilmektedir. Konter (2003), sporculardan göstermesi beklenen performans için psikolojik, fizyolojik, teknik ve taktik becerilerinin geliştirilmesine yönelik antrenman uygulaması yapması gerektiğini savunmaktadır (Altıntaş ve Akalan 2008). Profesyonel sporcuların performans sergilemedeki ana hedefleri Olimpiyatlardır. Dünya Şampiyonaları ve Olimpiyatlar gibi, en başarılı sporcuların bir araya geldiği organizasyonlarda yer almak, ülkelerin kendini temsil etmesine olanak sağlamaktadır.

Olimpiyatlar, Yaz ve Kış Olimpiyatları, Olimpiyat Oyunları ve Paralimpik Oyunlar olarak, dört yılda bir tüm dünya ülkelerinden din, dil, ırk ayrımı yapılmadan, sporcuların bir araya geldiği organizasyonlardır. Yaz Olimpiyatları'na olimpik branş olarak seçilen yüzme, futbol, atletizm gibi 34 farklı branş, Kış Olimpiyatları'na olimpik branş olarak seçilen curling, buz hokeyi, snowboard gibi 15 farklı branş katılım sağlamaktadır. Paralimpik Oyunlar ise sadece engelli sporcuların, farklı branşlarda belirli kurallara göre yarışabildikleri organizasyonlardır (Gençlik ve Spor Bakanlığı [GSB], 2020). Hem Yaz Olimpiyat Oyunları hem de Yaz Paralimpik Oyunlar'da yarışılabilen okçuluk branşı, 1972'den beri Olimpiyat branşları arasında yer almaktadır.

## 2.2. Okçuluk

20.000 yıldan fazla geçmişi bulunan okçuluğun, bir dönem için insanların hayatta kalması açısından çok önemli olduğu düşünülmektedir. İnsan yay kullanarak çok iyi bir avcı olmuş ve avları sayesinde hayvan eti, derisi, kemiği ve siniri gibi bir çok hammaddeye sahip olmuştur. İnsanlar yay ve oku, kullanım amaçlarına göre farklı farklı tasarlamış ve doğada bulunan malzemeler ile onu imal etmişlerdir. M.Ö. 3500 yıllarında Mısırlılar yay ve oku birincil savaş silahı olarak kullanmışlardır. Okçuluktaki Ortadoğu üstünlüğü, Avrupalılarla yapılan savaşlarda yüzyıllarca sürmüştür. Moğollar Avrupa'nın büyük bölümünü okçuluktaki başarılarıyla fethetmiştir. Türkler de üst düzey yayları ve iyi düzeydeki atış teknikleri ile Haçlıları geri püskürtmüştür (Haywood ve Lewis, 2014). Türk okçuların, özellikle uzun mesafe atışlarında çok başarılı oldukları belirtilmektedir. Türkler de geçmişte ahşap ve sinirden imal ettikleri, tasarımı kendilerine ait olan yay ve ahşap okları kullanmışlardır (Çev. Akbulut, 2018). Tarihte toplumları birbirinden ayıran faktörlerin; antropometrik özellikler, dini inanışlar, kullandıkları araç ve gereçler olduğu savunulmaktadır. Dünya tarihinde savaş ve askeri kültür özellikleri açısından dikkat çeken milletlerin başında Türkler gelmektedir. Türklerin askeri başarısının temelini, son derece gelişmiş silah teknolojileri oluşturmaktadır. Bu silahlar arasında en dikkat çeken ok ve yay olmuştur. Ok ve yayın ilk kullanımı savaş aracı olarak bilinse de, Türkler hesap ve sayım aracı olarak, haberleşme aracı olarak, ayrıca eğlence amacıyla nişan ve evlilik törenlerinde, daha sonra İslamın kabulü ile birlikte de ibadet amacıyla kullanmışlardır (Göksu, 2018).

Günümüzde okçuluk branşında ulusal ve uluslararası platformlarda çeşitli türde turnuvalar düzenlenmektedir. İlk okçuluk turnuvalarının 1600'lü yıllarda düzenlendiği belirtilmektedir. Bu turnuvalarda kadınların da erkekler ile yarışmaya katıldığı ve 1787 yılı itibariyle var olan okçuluk topluluklarına dahil oldukları belirtilmektedir. 1879'da Ulusal Okçuluk Derneği (NAA) kurulması ile birlikte büyük turnuvaların düzenlenmeye başlandığı ifade edilmektedir (Haywood ve Lewis, 2014). Eylül 1931'de şimdiki adıyla Ukrayna'nın Lviv kentinde Federation Internationale de Tir L'arc (FITA) adı altında bir federasyon kurulmuştur. Adı 2011 yılında World Archery (Dünya Okçuluğu [WA]) olarak değiştirilmiştir. Federasyonun ilk amacının 1900, 1904, 1908 ve 1920 Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmiş sonra çıkarılmış olan okçuluk branşını tekrar olimpiyat programına alınmasını sağlamak olduğu belirtilmektedir. Federasyonun çalışmaları sonucu 1972 Münih Olimpiyat Oyunları'na okçuluk branşı kalıcı olarak dahil edilmiştir. 1996 yılında federasyonun merkezi Lozan'a taşınmıştır. 2005 yılında FITA başkanı seçilen Prof. Dr. Uğur ERDENER, okçuluğun uluslararası önemini artırmak için bir dizi projeyi başlatmış ve halen yürütmektedir (World Archery [WA], 2021).

Okçuluk, ok atmak amacıyla yay aracını kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Okçuluk sporunu uygulayan kişiye okçu denmektedir. Kararlılık, odaklanma ve kontrol becerilerini gerektiren okçuluk, yaş, cinsiyet, yetenek gözetmeden uygulanabilen ve sürekli gelişen bir branştır. Okçuluk uygulama amacına göre ikiye ayrılmaktadır; Olimpiyat Oyunları ve Dünya Şampiyonası'nda yarışma amacı barındıran sporcular okçuluğu profesyonel olarak sistematik bir program ile uygulamakta, ancak eğlenmek amacıyla uygulayanlar istediği sıklıkta bir sisteme ihtiyaç duymaksızın ok atabilmektedir. Okçuluk, hem sağlıklı hem de engelli bireylerin yapabildiği bir spordur (WA, 2021).

Profesyonel olarak sistematik bir program dahilinde yarışmalara hazırlanan sporculardan belirli düzeyde performans sergilemesi beklenmektedir. Performans, "bir görevin belirli zamanda nasıl yerine getirildiği" (Thomas ve Thomas, 1994) olarak tanımlanmaktadır. Okçuların atış sırasındaki görevi; tekrarlanmaması, her seferinde yeniden düzenlenmesi gerektiğine inanılan, ok atma işi olarak ifade edilmektedir. İnsanın bir görevi gerçekleştirilmesi işi, aslında zihin, beyin ve beden arasındaki uyumlu çalışma düzeni, yani bir sistem olarak açıklanmaktadır. Bu sistem içinde zihnin görevi yönetmek, beynin görevi gerçekleştirilen görevleri kayıt altına

almak ve bedeninin görevi ise aktör olarak açıklanmaktadır. Sistemin parçalarının görevlerini uyum içinde yerine getirmesi sonucu ortaya çıkan performans düzeyi de optimum performans olarak ifade edilmektedir (Ketterling ve Adams, 2017). Performans, sporcuların dışarıdan maruz kaldığı bazı etkenlerden olumlu ya da olumsuz yönde etkilenmektedir. İstenilen performansa ulaşabilmek için maruz kalınacak etkenlere hazırlıklı olmak gerekmektedir. Kolayış (2000), Okçuların optimum performans sergileyebilmek için hazırlıklı olması gereken faktörleri;

### **İçsel faktörler**

Reaksiyon zamanı,

Hedefe konsantre olabilme,

Yeterli kondisyon, teknik ve taktik özelliklere sahip olabilme,

Psikolojik durum ve yarışmaya hazır bulunuşluk,

### **Dışsal faktörler**

Atış ekipmanlarının yeterli, uygun ve modern olması

Hava şartlarının iyi, ortamın sessiz olması

Finansal şartlar olarak belirtmektedir (Karanfilci, Kabak, Hamamcılar ve Arslanoğlu, 2014)

Okçunun performansını etkileyen dış faktörlerden birincisi olan atış ekipmanları, sporcunun antropometrik özelliklerine göre seçilmekte ve ayarlanmaktadır. Ekipman ayarı, sporcunun temel teknik becerisini kazandıktan sonra, okların hedefteki konumunu hedefin merkez noktasında toplamak amacıyla yapılmaktadır (Oruç, 2020). İkinci dış etken olan hava ve ortamdaki ses seviyesi, yarışma alanının açık ya da kapalı olmasına göre değişmektedir. Açık hava yarışmalarında, yarışmanın yapıldığı ilin yılın o döneminde hava durumunun sıcak, soğuk, rüzgarlı, güneşli ya da yağmurlu vb. olması, sporcunun atışına direkt olarak etki etmektedir. Salon yarışmalarında ise, salonda meydana gelecek olan sesin yankı, ışıklıdırmanın yeterlilik düzeyi ve salonun sıcaklığı gibi durumlar performansı etkilemektedir. Üçüncü dış etken başlığı olan finansal şartlar, atış ekipmanlarının temini, antrenman yapabilmek için bir kulübe üye olma, yarışmaya kayıt, gidiş, dönüş ve konaklama masrafları olarak sınıflandırılabilir. Okçuların

performansını etkileyen iç faktörler ise, reaksiyon zamanına etki edecek olan doğru ve yeterli düzeyde atış tekniğine sahip olma, hedefe konsantre olma ve yarışmaya hazır bulunuşluğu etkileyecek olan psikolojik antrenmanlar ile hazır olma durumu, kondisyon, teknik ve taktik özellikleri etkileyecek olan fiziksel, teknik ve taktik antrenmanlar ile hazır olma durumudur.

Okçuluk branşında günbegün her kategorisine duyulan ilgi artmaktadır (Oruç, 2019). Okçuluk günümüzde Modern ve Geleneksel olmak üzere, iki branşa ayrılmaktadır. Geleneksel Okçuluk, atalarımızın kullandığı sisteme uygun ahşaptan yapılan yay ve ok, ok üzerinde bulunan tüyler ve uç, kirişi çekmek için ise zihgir kullanılan bir branş olarak sınıflandırılmaktadır. Modern Okçuluk ise resmi kurallar çerçevesinde düzenlenen hedef okçuluğu; salon ve açık hava, saha okçuluğu, 3D okçuluk gibi farklı disiplinlerde yarışmaların düzenlendiği bir branştır.

### **2.2.1. Okçuluk Disiplinleri**

#### *2.2.1.1.Hedef okçuluğu*

Sabit bir mesafeden, belirlenmiş bir hedefe atış yapılan okçuluk disiplinidir. Barebow, Klasik ve Makaralı yay, hedef okçuluğu yarışma programında yarışılabilen kategorilerdir. Dünya Okçuluk Federasyonu tarafından düzenlenen, resmi kurallar çerçevesinde düzenlenmektedir (WA, 2021).

#### **Açık Hava Okçuluğu**

Bilinen en eski hedef okçuluğu 1583'te İngiltere'de düzenlenmiştir. Yılın Nisan ayı ile başlayan Eylül- Ekim aylarında sona eren sezonda yapılan yarışmaları kapsamaktadır. Olimpiyat Oyunları, Paralimpik Oyunlar ve Dünya Oyunları'nda açık hava okçuluğu kuralları çerçevesinde düzenlenmektedir. Yarışmalarda atışlar Klasik yay okçuları için en uzun mesafe olarak 70 metreden, Makaralı yay okçuları için en uzun mesafe olarak 50 metreden yapılmaktadır (WA, 2021).



**Şekil 1.** Açık Hava Okçuluğu (TOF, 2019)

### **Salon Okçuluğu**

Belirlenmiş kurallara uygun kapalı alanlarda, her yarışmacı kategorisinde 18 metre mesafeden sabit bir hedefe atış yapılan hedef okçuluğu disiplini. Yılın Ekim ile Mart ayları arasındaki sezonda düzenlenmektedir. 1991-2018 yıllarında Dünya Salon Okçuluk Şampiyonaları düzenlenmekteydi. 2018 yılı itibari ile Dünya Okçuluk Federasyonu yarışma takviminden çıkarılmış, ancak ülkemizde hala salon okçuluk yarışmaları düzenlenmektedir (WA, 2021).



**Şekil 2.** Salon Okçuluğu (TOF, 2019)



#### *2.2.1.2. Saha okçuluğu*

Belirlenmiş bir parkur etrafında farklı mesafelere, yüksekliklere ve açılara sabitlenmiş hedeflere atış yapılan okçuluk disiplini. Uluslararası etkinliklerde 5 ile 60 metre arasında değişen, farklı mesafelerdeki hedeflere, klasik, makaralı ve barebow (klasik yaya benzer bir tür) yay kategorilerinin katılım sağladığı, ilki 1969'da yapılan her iki yılda bir Dünya Okçuluk Saha Şampiyonası düzenlenen okçuluk disiplini (WA, 2021).

#### *2.2.1.3. Para okçuluk*

Belirli engel kategorilerine uygun engeli olan, klasik ve makaralı yay engelli sporcularının katılım sağlayabildiği hedef okçuluğu türüdür. 1960 Paralimpik Oyunlar'a dahil edilmiş spor branşıdır. İlk Dünya Okçuluk Para Şampiyonası 1998'de düzenlenmiştir (WA, 2021).

#### *2.2.1.4. 3D okçuluk*

Değişen mesafelere sahip bir parkur etrafında, farklı yükseklik ve açılarda bulunan farklı hayvan şeklindeki sabit köpük hedeflere atış yapılan okçuluk disiplini. 2003 yılı itibari ile her iki yılda bir 3D Dünya Okçuluk Şampiyonası düzenlenmektedir (WA, 2021).

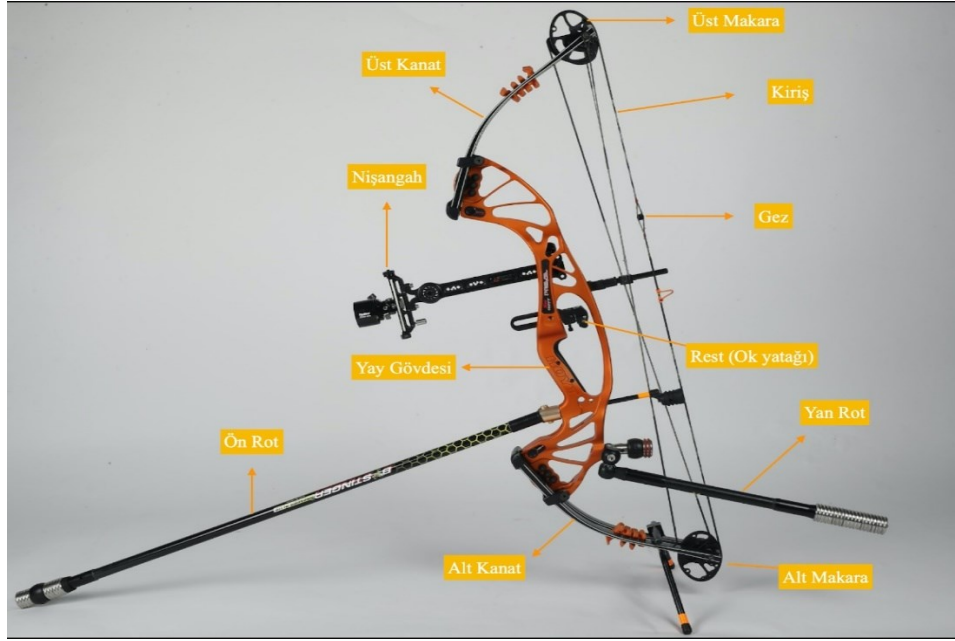
### **2.2.2. Modern Okçuluk Yay Türleri**

#### *2.2.2.1. Makaralı yay*

Klasik yaya göre daha mekanik parçalardan oluşmaktadır. 1960'lı yıllarda üretilmiş olup, 1990'larda Dünya Okçuluk Federasyonu tarafından tanınmıştır. Yay çekişi sırasında biriken enerjinin oka daha verimli olarak aktarılabilmesi için, üretiminde bir makara ve kiriş sisteminden yararlanılmıştır. Makaralı yay çekiş gücü 28 kilograma (60 pound) kadar çıkabilen ve çekiş tamamlandıktan sonra 6 kilograma (13 pound) kadar düşebilen bir mekanik sistemi bulunmaktadır. Makaralı yay ile yapılan ok atışında oka aktarılan enerji ile okun uçuş hızı 350 kph'a kadar çıkmaktadır (WA, 2021).

Makaralı yay karbon fiber ve alüminyumdan yapılan teknolojik olarak gelişmiş malzemeler kullanılarak üretilmektedir. Yay gövdesine monte edilmiş alt ve üst

tarafında kanatlar mevcuttur. Yay üzerine monte edilen malzemeler; kiriş, büyüteçli ve su terazili nişangah, denge çubukları (rot), gez ve rest ok atarken kullanılmaktadır. Diğer malzemeler, ok ve kişisel malzemelerdir. Kişisel malzemeler; tetik göğüslük, kolluk, şapka vb.'dir. Mercekli nişangah ve mekanik bir parmaklık (tetik) daha doğru atışlar yapılmasını mümkün kılmaktadır (WA, 2021). Makaralı yay okçularının atış ekipmanları, antropometrik özelliklerine göre sertliği, boyu ve modeli belirlenen kişisel malzemelerdir.



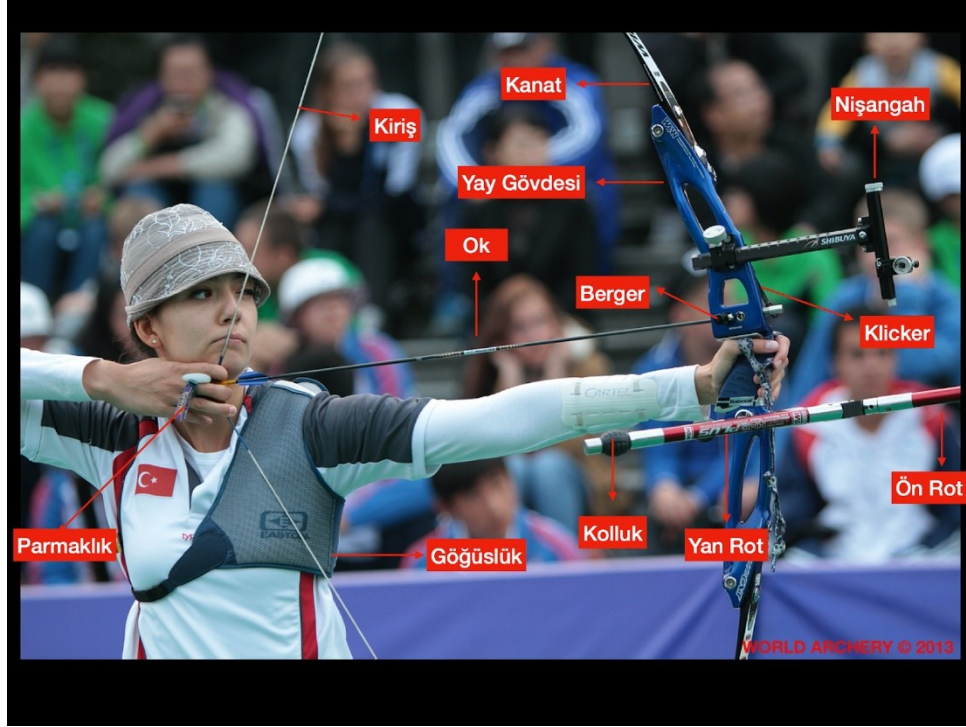
**Şekil 3.** Makaralı Yay

#### 2.2.2.2. Klasik yay

Tarihi binlerce yıla dayanan, Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmiş okçuluk kategorisidir. Yay çekildiğinde kanatlara depolanan enerji, kiriş bırakıldığında oka aktarılır ve okun uçuş hızı 200 kph'a kadar ulaşmaktadır. Geçmişte doğal malzemelerden ve yöntemlerden yararlanılarak üretilirken, günümüzde teknolojik olarak gelişmiş malzemeler ve yöntemler kullanılarak üretilmektedir (WA, 2021).

Klasik yay, kabza, yay gövdesi ve her birinin ucunda kirişi tutmaya yarayan kertiği bulunan iki adet esnek kanattan oluşmaktadır. Klasik yay kullanan okçu, parmaklarını kullanarak yay üzerindeki kirişi yüzüne doğru çekerken, diğer eli ile de yayın gövdesinden ters yöne doğru yayı iter. Yay üzerine monte edilen malzemeler; kiriş, çekiş boyunu belirlemek amacıyla kullanılan (klicker), nişangah, denge

çubukları (rot) ok atarken kullanılmaktadır. Diğer malzemeler, ok ve kişisel malzemelerdir. Kişisel malzemeler; parmaklık, dürbün, göğüslük kolluk, şapka vb. (TOF, 2017). Klasik yay okçularının atış ekipmanları, antropometrik özelliklerine göre sertliği, boyu ve modeli belirlenen kişisel malzemelerdir.



Şekil 4. Klasik Yay (WA, 2013)

### 2.2.2.3. Barebow

Mekanik açıdan klasik yaya benzeyen, stabilizasyonu sağlayan ve nişan almaya yardımcı olan aksesuarların kullanılmadığı yay türüdür. İlk önce saha okçuluğu disiplinine dahil edilmiş olup, günümüzde hedef okçuluğu disiplinine de dahil edilmiştir (WA, 2021).

### Ok

Yarışma sporcularının kullandıkları oklar alüminyum, karbon fiber yada bu iki malzemenin birbiriyle karıştırılması sonucunda elde edilen maddeden üretilmektedir. Üretilen 1 paket içinde, ağırlığı ve boyutu hemen hemen birbiri ile aynı olan 12 adet ok bulunmaktadır. Paket içinden çıkan ok yalın hali ile shaft olarak adlandırılmaktadır. Yay sertliğine göre kullanılması gereken okun da kalınlığı artmaktadır, bu nedenle oklar üretim sırasında kalınlıklarına göre numaralandırılmaktadır. Oklar atış yapıldığı

anda, yayda toplanan enerjiyi alarak hızlanmaya başlar (WA, 2021). Oku tamamlayan malzemeler; arkalık, tüy, pin ve uğtur.

### **2.2.3. Milli Takım Seçme Kriterleri**

Türkiye Okęuluk Federasyonu Teknik Kurulu tarafından hazırlanan kurallardan oluşan Milli Takım Seçme kuralları, her yıl sezon yarışmaları başlamadan önce federasyonun resmi sitesinde yayınlanmaktadır. Sporcular Milli Takım Seçme yarışmalarına, baraj puanı ve Türkiye Sıralaması puanlarına göre davet edilmektedir.

**Baraj Puanı;** Türkiye Okęuluk Federasyonu Teknik Kurulu tarafından belirlenmektedir. Yıl içinde katılım sağlanacak olan uluslararası yarışmanın dengi olan, bir önceki yılda d zenen uluslararası yarışmalardaki sıralama atışları sonuçları incelenerek belirlenmektedir. Her kategori için ayrı ayrı, sıralama sonuçlarına göre 8, 16 ya da 32. sporcunun 720 puan üzerinden elde ettiği puanlar baraj puanı olarak seçilebilmektedir.

### **Türkiye Sıralaması Puanı (TSP);**

Türkiye Okęuluk Federasyonu Teknik Kurulu tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde, yıl içerisinde düzenlenecek olan TSP yarışmalarında ve Milli Takım sporcularının katılacağı uluslar arası yarışmalarda, yarışmanın türüne göre değişlik gösteren, sıralama, eleme atışları sonucunda ve rekor kırılması durumunda farklı derecelerde puanlar verilmektedir. Sporcuların topladıkları bu puanları sonucunda Ulusal yarışma sezonu sonunda Türkiye Sıralaması belirlenmektedir. Türkiye Sıralaması'nda yer alan ilk 8 sporcu Milli Takım Hazırlık Kampları'na ve Milli Takım Seçme yarışmasına katılmaya hak kazanmaktadır. Yıl içerisinde Milli Takım Seme yarışması sona erdikten sonra yapılacak olan ulusal yarışmaların herhangi birinde, belirlenen baraj puanını atan ya da geçen sporcular da Milli Takım'a davet edilme hakkı kazanmaktadır.

### **2.2.4. 2021 Milli Takım Seçme Kriterleri**

**Klasik Yay Milli Takım Seçme Kriterleri;** 2021 yılına ertelenen Olimpiyat Oyunları Kota Yarışmaları ve Olimpiyat Oyunları'nda ülkemizi temsil edecek Klasik Yay Milli Takımı belirlemek için belirlenen kuralları içermektedir.

2019 yılında gerçekleştirilen ulusal ve uluslararası yarışmalarda Türkiye Okçuluk Federasyonu tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde elde ettikleri puanlara göre Türkiye Sıralaması oluşturulmuştur. Türkiye Sıralamasında ilk 8 sırada yer almış sporcuların katılım sağladığı 2020 Milli Takım Seçme yarışmasında elde ettikleri sonuçlara göre 2020 Olimpiyat Oyunları Olimpik Sporcu Havuzu'nda yer almaya hak kazanan 6 kadın, 6 erkek sporcu belirlenmiştir. 2020 yılında pandemi kapsamında yaşadığımız kısıtlamalar sebebiyle, Türkiye Sıralaması oluşturulması için puan veren ulusal ve uluslararası yarışmalar düzenlenememiştir. Bu nedenle 2021 yılı Klasik Yay Milli Takımı, 2020 yılı Olimpik Havuz Sporcuları ve 30 Nisan 2021 tarihine kadar düzenlenmesi planlanan Türkiye Okçuluk Federasyonu faaliyet programına yer alan yarışmalardan birinde 70 metrede 720 puan üzerinden klasik erkekler için 675, klasik kadınlar için 665 puanı atmış ya da geçmiş sporcular, belirlenmiş kurallar çerçevesinde yapılacak olan Seçme Yarışması'na katılacaklardır. Yarışma sonuçlarına göre Milli Takım belirlenecektir (TOF, 2021).

**Makaralı Yay Milli Takım Seçme Kriterleri;** 2021 Makaralı Yay Milli Takımı, 2021 Açık Hava Avrupa Şampiyonası ve 2021 Dünya Kupası yarışmalarında ülkemizi temsil etmesi için belirlenecektir.

2019 yılında gerçekleştirilen ulusal ve uluslararası yarışmalarda elde ettikleri sonuçlara göre Türkiye Sıralamasında ilk 8'de yer almış ve 2020 Makaralı Yay Milli Takım Seçme Yarışmasında ilk 3 sırada yer alan sporculardan Milli Takım oluşturulmuştur. Ancak, 2020 yılında içerisinde bulunduğumuz pandemi süreci sebebiyle, uluslararası yarışma ve kampların iptal olmasına rağmen sporcularımız kendilerine verilen program dahilinde çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Bu nedenle 2020 Makaralı Yay Milli Takımını oluşturan bayan ve erkek sporcularımız direkt olarak 2021 Makaralı Yay Milli Takım Aday Kadrosunda da yer alacaklardır. Belirlenen Milli Takım sporcularının yanı sıra, Mart ve Nisan aylarında düzenlenmesi planlanan en az iki ulusal yarışmanın sonucu dikkate alınarak kategorilerine göre belirlenen makaralı yay erkekler için 705, makaralı yay kadınlar için 695 baraj puanını atan ya da geçen sporculardan, 2020 Makaralı Yay Milli Takımında yer almasına rağmen 2021 Yılında gerçekleştirilecek olan ulusal yarışmalarda yer alamayacak olan sporcuların yerine ilgili kategoriye 8'e tamamlayacak sayıda sporcu Makaralı Yay Milli Takım Seçme Yarışması'na davet

edilecektir. Belirlenmiş kurallar çerçevesinde yapılacak olan Seçme Yarışması ile Milli Takım oluşturulacaktır (TOF, 2021).

### **2.2.5. Türkiye’de Hedef Okçuluğu Yarışma Kuralları**

Modern okçuluk müsabakaları Türkiye’de, 9-10, 11-12, 13-14 yaş minikler, yıldızlar (14-17), gençler (18-20), büyükler (21 ve üstü) ve veteranlar (40 yaş ve üstü) olmak üzere 7 ayrı yaş kategorisinde, kadınlar ve erkekler, makaralı ve klasik yay kategorilerinde, Mart-Ekim ayları arasında açık hava yarışmaları, Kasım-Şubat ayları arasında salon yarışmaları olarak düzenlenmektedir. Salon yarışmaları sıralama atışları, bireysel ve takım eleme atışlarından oluşmaktadır. Salon yarışmalarında 2\*30 toplam 60 ok atılmaktadır. Her seri 120 saniye sürmektedir. Salon yarışmaları tüm kategoriler için 18 metre mesafeden yapılmaktadır. Açık hava yarışmaları sıralama atışı, bireysel ve takım eleme atışlarından oluşmaktadır. Sıralama atışları minikler kategorileri dışındaki tüm kategoriler (minikler hariç) için açık hava yarışmaları 2\*36 toplam 72 ok, 12 seri 6’şar oktan, her seri 240 saniyeden sürmektedir. Okçuların ortalama her ok için 40 saniyelik, atışa hazırlık, atış ve atışı değerlendirerek bir sonraki ok için planlama yapması için zaman verilmektedir. Açık hava yarışmaları,

Makaralı yaylar minikler hariç; Büyükler, gençler ve yıldızlar 50 metre

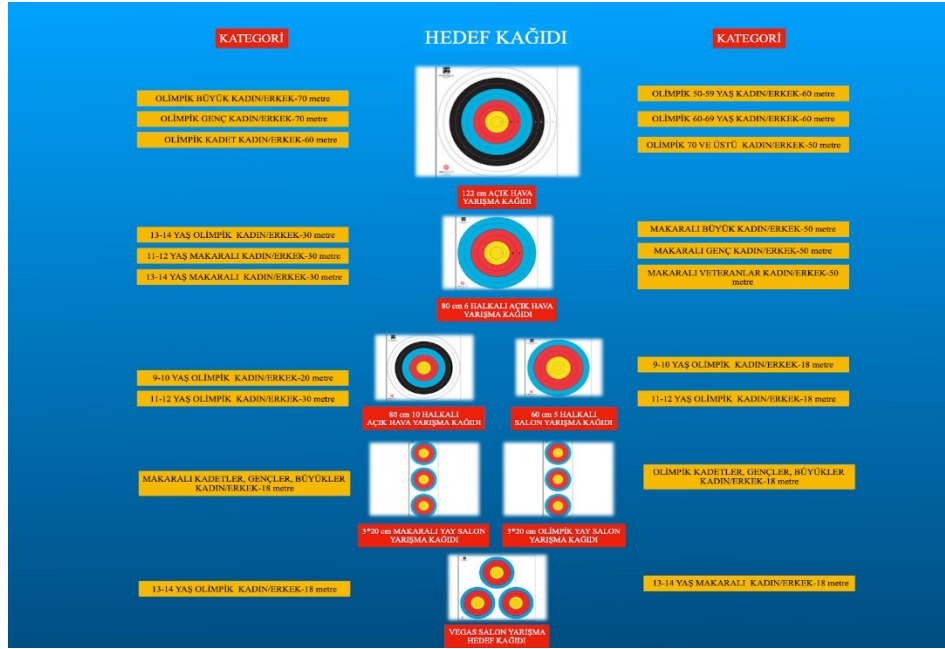
Klasik yaylar minikler hariç; Büyükler 70 metre

Gençler 70 metre

Yıldızlar 60 metreden yapılmaktadır.

Açık hava yarışmalarında (minikler hariç) klasik yaylar için, 122 cm çapında, 10 halkalı hedef kağıdı (X [10]-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 puan içerir), makaralı yaylar için, 80 cm çapında 6 halkalı hedef kağıdı (X-10-9-8-7-6 puan içerir) kullanılmaktadır. Sıralama sonuçlarında 8. ve 104. sıra için beraberlik olması durumunda önce toplam 10 sayılarına, beraberliğin devam etmesi durumunda toplam X sayıları dikkate alınarak en yüksek toplam puandan en düşük toplam puana doğru sıralama yapılmaktadır. 10 ve X sayılarının eşit olduğu durumda sporcular 1’er okluk beraberlik atışı yaparak merkeze en yakın oku atan sporcu 8. ve 104. olmaya hak kazanmaktadır. Sıralama sonuçlarına göre açık hava yarışmalarında ilk 104 kişi, salon yarışmalarında ilk 32 kişi bireysel eleme atışlarına katılmaya hak

kazanmaktadır. Bireysel elemeler makaralı ve klasik yaylarda farklı kurallar çerçevesinde gerçekleşmektedir. Takım eleme atışları ise, her kulübün sıralama sonucunda en iyi 3 sporcusundan oluşan, en az (Türkiye Şampiyonalarında 4 takımın) 3 takımın katılım sağlaması şartıyla gerçekleşmektedir (TOF, 2017).



Şekil 5. Kategorilere ve Mesafelere Göre Hedef Kağıtları

## 2.2.6. Ok Atış Tekniği

Okçuluk, hem fiziksel hem de psikolojik olarak son derece zorlu bir branştır. Atış sırasında okçunun vücudunun bir kısmının sabit kaldığı bir kısmının hareketli olduğu, el göz koordinasyonunu gerektiren bir spordur (Cervantes, 2009). Bir okçu yayı çektiğinde amacı hedefi merkez noktadan vurmaktır. İsabetli bir atış için okçu, her ok atışı için verilen 40 saniyelik zaman içinde fiziksel formunu düzenlemek ve zihin kontrolünü sağlamakla yükümlü olmaktadır. Bilinen bir dizi hareketi gerçekleştirirken vücudu ve zihni kontrol etmek ok atışı sırasında rahatlamaya yardımcı olmaktadır (Wise, 2014). Ok atış tekniğinden oluşan fiziksel formun, her atış için yeniden oluşturulması gerekmektedir. Her atış yeni bir atıştır, bir önceki atışı ya da en iyi atışı tekrarlama felsefesi eleştirel bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Okçulukta fiziksel form, her branşta olduğu gibi bireysel farklılıklar içermekle birlikte genel çerçevede temel bir işleyişi bulunmaktadır. Atış, okçunun atışa başlamadan önce o oku nereye atmak istediğini net bir şekilde belirlemesi ve bu atışı yapmak istemesiyle başlamaktadır. Nefes alması ve yayı çekişten okun hedefe

ulaştığı ana kadar geçen süreden oluşan, yapmayı istediği atışı zihninde bir kez tekrarlamasıyla devam etmektedir. Sonraki adımda stres ve kaygı seviyesini ayarlamakta ve yayı çekmeye başlamaktadır. Yay çekerken duygularını nötrden pozitif yöne taşıması gerekmektedir. Beyin bu anla ilgili yaşadığı ve durumla ilgili bildiği her şeyi kaydetmektedir. Sonraki adımda bu an ile ilgili tüm tecrübelerini uzun süreli hafızadan çıkararak, atış ile ilgili yeni bir motor program oluşturmaktadır. Program tamamlandığında kaslara sinir uçları yardımı ile emir gitmektedir. Hareket boyunca beyne, çekiş ile ilgili geri bildirim gelerek hareket tamamlanana kadar hareket dizisini yönetmeye devam etmektedir. Eğer beynin müdahalesinin gerektiği bir olumsuzluk olmaz ise sporcunun atış tekniğinin uygulaması, nişan alması, oku nişan aldığı noktaya doğru atması ve okun hedefi vurması ile yayı indirmekte böylece atış tamamlanmaktadır. Görünüşte basit, iç dünyasında oldukça zor ve uzun bir süreç olan başarılı bir ok atışı, fiziksel ve psikolojik formun atış anında birlikte yönetilmesini gerektirmektedir. Bu dengeli ilerlemesi gereken süreçte, her adım olması gerektiği gibi ilerleyebilirse başarılı sonuçlara ulaşılmaktadır (Ketterling ve Adams, 2017).

### **2.3. Antrenman**

Antrenman, antrenmanı uygulayan sporcu ve antrenmanı yöneten antrenörün, spor bilimleri alanında sürdürülen bilimsel araştırmalar sonucunda elde edilen bilginin, teoriden uygulamaya dönüşmesinde en önemli araçlar olarak görülmektedir. Antrenman, Harre (1982) tarafından sporcunun fiziki ve psikolojik becerilerinin, entellektüel ve mekanik performansının geliştirilmesi amacıyla organize edilen araştırmalar olarak açıklanmaktadır (Açıkada, 2018). Antrenman planlaması yapılırken, sporcunun yaş, cinsiyet, antrenman yaşı gibi demografik özellikleri, yarışmaya ne kadar süre kaldığı, hangi antrenman döneminde bulunduğu, spor branşının gerekliliklerinin ne olduğu ve sporcunun fiziksel ve psikolojik açıdan zayıf yönleri göz önünde bulundurularak, güncel bilimsel bilgilerden yararlanılması gerekmektedir. Antrenörlerin antrenmanları planlarken hedeflerinden biri, sporcunun istenilen anda optimum performans sergilemesini sağlamaktır (Aytar, 2020).

Antrenörler bu hedefe başarıyla ulaşabilmesi için doğru bir antrenman planlanmalı, uygulamalı, kontrol etmeli ve değerlendirme yapılmalıdır. Değerlendirme



sonucu belirlenen yeni ihtiyaçlara göre yeni bir antrenman planlamalı ve bu sistematik sürece uyulması oldukça önemlidir. Antrenman, takım ve bireyselle göre değişen, takım için genelden özele, bireysel için uzun süreden kısa süreye doğru ilerleyen, uzun süreli, yıllık, aylık, haftalık ve günlük olarak planlanmaktadır. Bompa antrenmanı, genel başlıklar altında fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik antrenmanlar olarak incelemektedir (Muratlı vd., 2007).

Fiziksel antrenmanlar; sporcunun kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareket genişliği ve koordinasyon becerilerini geliştirmek amacıyla planlanan antrenmanlardır. Teknik antrenmanlar; branşın gerekliliğine özel temel hareket diziliminin sporcunun biyolojik ve spor yaş dönemine göre planlanan antrenmanlardır. Branşa özgü teknik zamanla sporcuya özgü stile dönüşmektedir. Doğru bir teknik eğitimi için sporcuda yeterli düzeyde fiziksel güç bulunması gerekmektedir. Taktik antrenmanlar; yarışmayı kazanmak için branşın yarışma koşullarına hazır olmak için yapılan antrenmanlardır. Yeterli teknik eğitimin verilmiş olması taktik antrenmanının etkinliğini artırmaktadır. Psikolojik beceri antrenmanları ise; stres, motivasyon, algı, öğrenme gibi psikolojik süreçlerin yönetilmesi için gerekli olan becerilerin geliştirilmesi için planlanan antrenmanlardır (Muratlı vd., 2007).

Sporcu antrenman ile optimal performans için bedenini ve zihnini, belli bir forma getirerek yönetmeyi öğrenmektedir. Okçuluk branşında, sporcunun performansının %70'lik bölümünün psikolojik becerilerden oluştuğu bilinmektedir. Psikolojik becerilerin geliştirilmesi, sporcunun zihnini kontrol edebilmesine ve performans sergilerken ulaşabileceği en iyi forma ulaşmasına yardım edeceği belirtilmektedir (Needham, 2013). Zihnin iki aşaması bulunmaktadır. Bunlar; bilinç ve bilinçaltı olarak ifade edilmektedir. Bilincinizle düşündüğünüz her şey, daha sonra düşüncelerinizin doğasına bağlı olarak oluşmaya başlayan bilinçaltına geçmektedir (Murphy, 2007). Addington, kişinin kendini yönetirken uyduğu yasayı "İnsanın bilinçli olarak düşündüğü her düşünce bilinçaltını etkiler ve bilinçaltı bu düşünceyi - düşüncenin içerdiği güce ve arzuya göre- gerçekleştirir" olarak açıklamaktadır (Çev. Ayanbaşı, 2015).

İnsanın hayatını idame ettirirken her aşamada gerçekleşen bu zihinsel işleyiş sırasında, sporcuların da başarılı olmak için bazı zihinsel uygulamalar yaptığı belirtilmektedir. Yılmaz (2019), zihinsel uygulamaları optimal sportif performansa

ulaşmak için, moral, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme, imgeleme, dikkat, kendine güven, duygu ve düşünce kontrolü, olumlu düşünmek vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren programlı ve sistemli bir süreç olarak tanımlamaktadır.

#### **2.4. Psikolojik Beceri Antrenmanı**

Weinberg ve Gould (2014), performansı artırmak, eğlenmek veya daha fazla spor ve fiziksel aktivite doyumunu sağlamak amacıyla psikolojik becerilerin sistematik şekilde uygulanmasını psikolojik beceri antrenmanı olarak tanımlamaktadır. Psikolojik beceri antrenmanlarını kullanan ilk ülkenin 1950'lerde Sovyetler Birliği olduğu düşünülmektedir. Fiziksel beceriler gibi sporcunun ihtiyaç duyduğu güven artırma, odaklanma ve uyarılma seviyelerini düzenleme, konsantrasyon ve motivasyonu sürdürme psikolojik becerilerini de sistematik olarak çalışması istenilen performansı göstermede oldukça önemlidir.

30 yıldır okçuluk branşında dünyaya liderlik eden Koreli okçuların uyguladığı eğitimleri incelemek için, Çin, Japonya ve Avrupa ülkeleri Kore'yi ziyaret etmekte ve Koreli antrenörler de dünya ülkelerine seminerler vermektedir. Koreli okçuların başarı sırrının; yurt içindeki rekabet ortamı, en kötü yarışma senaryolarına hazırlık antrenmanları (kuvvetli rüzgar, gürültülü ortam vb.) ve baskı altında okçuların sadece atışlarına konsantre olmasının sağlanması olduğu açıklanmaktadır (Kim vd., 2015). Jones vd., psikolojik beceri antrenmanlarından yararlanarak müsabakaya hazırlık yapan sporcuların baskı altında soğukkanlı oldukları, odaklanma sorunu yaşadıklarında çabuk toparlandıkları, etkili hedefler belirleyebildikleri ve kendi kendilerini motive edebildiklerini belirtmektedir (Küçük, 2019).

Psikolojik beceri antrenmanı, sporculara performanslarını geliştirmek için düşüncelerini hareketlerini, duygularını kontrol etmede ve karşılaştıkları fiziksel zorluklara karşı gelmede yardımcı olmaktadır. Psikolojik beceri antrenmanları birbiriyle ilişkili birden fazla çalışma içermektedir. Bu çalışmaların ayrı ayrı da uygulanabileceği, ancak birlikte uygulanması ile daha başarılı performanslara ulaşılacağı ifade edilmektedir. Taghian (2001), psikolojik beceri antrenmanlarından olan imgeleme ve hedef belirleme çalışmalarını uygulayan sporcuların, uygulamayan sporculara göre motivasyon seviyelerinde önemli ölçüde fark olduğunu belirtmektedir (Bhagat, 2017). Krane ve Williams (2010), başarılı

sporcuların, kendine güven sağlama, uyarılma seviyesinin düzenlenmesi, yüksek konsantrasyon ve odaklanma seviyesi, olumlu düşünceler ve imgeleme ile başarı yolunda daha kararlı adımlarla yürüdüklerini belirtmektedir (Feralan, 2019).

Koruç (2020), Olimpiyat veya Dünya Şampiyonu olmadan birkaç yıl önce profesyonel sporcuların, hedeflerine ulaşmak için imgeleme çalışmaları ile hedeflerine ulaştıklarını hayal ettiklerini, performans sergilemeden önce ve performans anında konsantrasyonlarını daha kolay sağlayabildiklerini ve yönetebildiklerini ifade etmektedir. Hung, Tane ve Shiang (2009), 2004 Atina Olimpiyatları'na hazırlanmak için spor bilimlerinden yararlanacağı bir sistem ile Çin Teipe kadın okçuluk takımı kurduğu, takımın bronz madalyanın sahibi olduğunu, bireysel olarak 4. ve 6. olduklarını ve bu başarıda psikolojik beceri antrenmanlarının performanslarını yükselttiğini açıklamaktadır. Muaza, Taha ve P.P. Abdul Majeed, (2019) de psikolojik hazırlığın okçularda yüksek atış performansına ulaşmada önemli olduğunu belirtmektedir.

Psikolojik beceri antrenmanlarının üç aşaması bulunmaktadır; becerinin eğitimi, becerinin kazanılması ve becerinin uygulanması. Eğitim aşamasında, uygulanacak antrenman hakkında bilgilendirme yapılmaktadır. Eğitim sırasında bu antrenmanların öneminden ve performansı nasıl etkilediğinden bahsedilmesi gerekmektedir. Sonraki adımda psikolojik becerilerin nasıl öğrenileceği açıklanmalıdır. Kazanım aşamasında; katılımcının yaşadığı probleme göre kullanması istenen psikolojik becerileri öğrenmeye yönelik uygun strateji ve teknikler açıklanarak uygulama yaptırılmaktadır. Öğretilen beceri tekrarlanmalıdır, zamanla geliştirileceği beklenmelidir. Uygulama aşamasında üç temel amaç bulunmaktadır. Bunlar; beceriyi öğrenildikten sonra otomatikleşme düzeyine getirilmek, performans sergileyecekleri durumlara sistematik olarak öğrendiği beceriyi entegre etmeyi öğretmek ve rekabet sırasında uygulamak istenilen becerileri simüle etmektir (Weinberg ve Gould, 2014).

Psikolojik beceri antrenmanları, sporcunun bireysel özelliklerine ve spor branşının gerekliliklerine uygun hazırlanmaktadır. Fiziksel bir becerinin öğretilme ve uygulama aşamasında, psikolojik beceri antrenmanlarının öğrenim sürecine katkı sağladığı savunularak, fiziksel antrenman programları ile birlikte yürütülmesi gerektiği ifade edilmektedir. 10 hafta ila 1 yıla kadar değişen (makro), 3-4 haftalık

(mezo) veya haftalık (mikro) psikolojik beceri antrenman programı planlanabilmektedir. Bu programlar, esnek, dinamik ve revize edilen süreçler olmaktadır. Programların etkinliğini test edebilmek için bilim insanları tarafından geliştirilen sporculara uygunluğu test edilen, çeşitli ölçme araçlarından yararlanılabilmektedir (Küçük, 2019). Psikolojik beceri antrenmanları çeşitlilik göstermekle birlikte genel çerçevede otojenik antrenman, performans profili, hedef belirleme, imgeleme ve içsel konuşma çalışmaları başlıklarında incelenmektedir. (Muratlı vd., 2020).

### **2.4.1. Psikolojik Beceri Antrenman Çeşitleri**

#### *2.4.1.1. Hedef belirleme*

Edwin ve Gary 1985' de yayınladıkları araştırmada hedef belirleme ile ilgili çok sayıda çalışma olduğunu ve bu çalışmalarını detaylı olarak incelediklerini belirtmektedir. Yayınladıkları araştırmada başarılı performans için; sporcunun düzeyine göre belirlenmiş bir hedefi olması gerektiğini, kısa süreli hedeflerin uzun süreli hedefleri gerçekleştirmeyi kolaylaştıracağını, belirlenen hedefe ulaşıp ulaşılmadığının kontrol edilmesi gerektiğini, antrenörün de hedeflerinin olması ve bu hedefleri benimsemeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Hedef belirlerken bazı ilkelere dikkat etmenin performansı artırmak için daha etkili olduğu düşünülmektedir.

Hedef kişiye özel, ölçülebilen, ulaşılabilir düzeyde, kişiye ve spor branşına uygun ve ulaşılabilecek zamanın net olması gerektiği belirtilmektedir. Hedef belirleme çalışmalarının uygulanıp sonuçları test edildiğinde, hedef belirleme ilkeleri kapsamında bazı değişiklikler yapıldığı ifade edilmektedir. Bu değişiklikler sonucunda etkili hedef belirlemek için, gerçekçi hedefler koyulması, süreç ve sonuç hedeflerinin belirlenmesi, antrenman ve müsabaka hedeflerinin farklı olması, hedeflerin mutlaka kayıt edilmesi, hedeflerin gerçekleştirilmesi için taktikler belirlenmesi, sporcunun kişilik özellikleri göz önünde bulundurularak belirlenmesi ve hedefle ilgili geribildirim yardımıyla değerlendirme yapılması gerektiği savunulmaktadır (Kale vd., 2020).

Hedef belirleme çalışmaları sporcunun nerede olmayı ve ne yapmayı istediğine karar vermesine yardımcı olmaktadır (Needham, 2013). Örneğin; bir okçunun hedefi merkezden vurma amacının farkında olarak atış yapması, atışının ne kadar

başarılı olacağını etkilediği savunulmaktadır. Hedef belirlerken, sporcuya ne istediğini sormak basit bir cümle gibi gelmektedir ancak gerçekten istenilen şeyin ne olduğuna karar verirken çok dikkatli olmak gerekmektedir (Ketterling ve Adams, 2017). John Williams (Olimpiyat birincisi), hedef belirlerken gerçekçi hedefler belirlemenin öneminden bahsetmektedir. Ortalamanın üzerinde bir puan atmayı hedeflemek, başarısızlıkla sonuçlanan her yarışmada okçunun kendine güvenini olumsuz etkilemektedir. Okçunun ortalamasının belirlenmesi ve ardından ortalamaya yakın bir puan hedeflenirse, ortalamaya yakın sonuçlar elde edilen her yarışmada okçunun kendine güveninin sağlanabileceği ifade edilmektedir (Haywood ve Lewis, 2014).

Sporcunun hedefinin ne olduğunu tespit edildikten sonra, o hedefe ulaşmak için ne tür hazırlıklar yapacağına karar verilmesi gerekmektedir. Başarılı sporcuların yaptıkları her işte başarılı oldukları görülmektedir. Bunun nedeninin, belirlenmiş olan hedefine ulaşma yolunda “sadece yap” pozitif zihin mekanizmasını kullanmaları olduğu belirtilmektedir (Needham, 2013). Hedef belirleme, psikolojik beceri antrenmanları kapsamında zihin kontrolünü sağlamak ve yönetebilmek için ilk adımı oluşturacağı düşünülmektedir.

#### *2.4.1.2. İmgeleme*

Taklit etmek anlamına gelen imgeleme, gerçekleşen ya da gerçekleşmesini istediğimiz deneyimlere ilişkin bütün duyular kullanılarak, deneyimin zihinsel görüntüsünün oluşturulması (zihinde canlandırma), daha sonra bu görüntünün düşünülmesi ve düşünme aşamasının tekrarlanması olarak tanımlanmaktadır (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Başer (1986), bir işin zihinsel görüntüsünü oluşturmanın ardından fiziksel olarak uygulamanın gerçek bir gücü olduğunun düşünüldüğünü belirtmektedir. Bir hareketin zihinde canlandırılması sırasında ilgili kaslarda, o hareketin uygulamalı olarak yapıldığı andakine benzer elektrik akımlarının oluştuğu savunulmaktadır (Akandere, Aktaş ve Er, 2018). Beyin, imgeleme ile gerçek fiziksel antrenmanı ayırt etmeden, iki deneyimi de aynı şekilde değerlendirerek kaslara uyarı göndermektedir. İmgelemenin fiziksel antrenmandan daha az etkili olduğu, ancak fiziksel antrenman yapmadan imgeleme yaparak nöromüsküler (beyinde kaslara gönderilmek üzere sinyal oluşması ve sinir uçlarına iletilmesi) aktivitenin sağlandığı,

böylece fiziksel antrenmanda kullanılan kasların uyarıldığı belirtilmektedir (Kale vd., 2020).

İmgeleme sporcuların uygulama şekline göre ikiye ayrılır. Birincisi sporcunun uygulama sırasında tüm duyu kanallarını kullanarak kendini yapmak istediği eylemi gerçekleştirirken hayal etmesi, bu içsel imgelemedir. İkincisi sporcunun uygulama sırasında kendini video kaydından izler gibi her açıdan eylemi gerçekleştirirken kendini izlemeye çalıştığı dışsal imgelemedir. Hangi uygulama çeşidini uygulayacağı sporcunun beceri düzeyi ile ilgilidir. İmgeleme, fiziksel, zihinsel ve algısal becerileri geliştirmektedir. İmgeleme uygulaması zamanı sporcunun ihtiyacına göre değişmektedir; kritik anlar, müsabaka öncesi veya sonrası, antrenman öncesi veya sonrasında uygulanabilmektedir (Kale vd., 2020). Kunze (1971), zihinsel canlandırmanın (imgeleme) üç evrede gerçekleştiğini belirtmiş; birinci aşamayı alçak sesle kendi kendine konuşma, ikinci aşamayı bilinçlenme çalışması, üçüncü aşamayı zihinsel tekrar olarak açıklamış ve birinci aşamada sporcunun belirli olan bir hareketi nasıl uygulayacağı konusunda kendiyile konuşarak emirler verdiğini vurgulamıştır (Muratlı vd., 2007).

Olimpiyat Şampiyonu yüzücü Micheal Phelps imgelemenin önemini şu şekilde anlatmıştır; “Olimpiyat seçmelerinden önce çok fazla imgeleme yapıyordum. Bunu yapmamın, havuz kenarına geldiğimde orada nasıl bir şeyle karşılaşacağıma dair bende bir his oluşturmasına yardımcı olduğunu düşünüyorum” (“İmgeleme”, 2020). Okçular da imgelemeyi, duyularını atış antrenmanı yaparmış gibi bir araya gelmesini sağlamada kullanmaktadır. Bir atışı gerçekleştirme ya da gerçekleştirilmeyi düşünme sırasında aynı beyin nöronları aktifleşmektedir. Okçulukta, imgeleme her çeşitte mükemmel atış yapmayı mümkün kılmaktadır. İmgeleme sırasında sadece zihinsel olarak hayal etmek yerine bunun yanında, atış ekipmanlarını kullanmadan fiziksel tekniği de uygulayarak zihinde atışı hayal etmeye çalışmak, mükemmel atış tekniğine ulaşmak için daha etkili olacağı düşünülmektedir. Okçunun imgelemeyi atış tekniğini tekrarlama dışında, müsabakaya gitmeden önce müsabaka sahasını ve müsabakanın işleyişini detaylı olarak zihinde canlandırması sonucunda müsabaka için sahaya gittiğinde psikolojik açıdan daha rahat olmasını sağlamaktadır (Needham, 2013).

Wise (2014) imgelemenin önemini, okçuların hedefin merkezine giden okun görüntüsünü zihinsel olarak oluşturmaları ve tekrarlamaları durumunda bedenleri

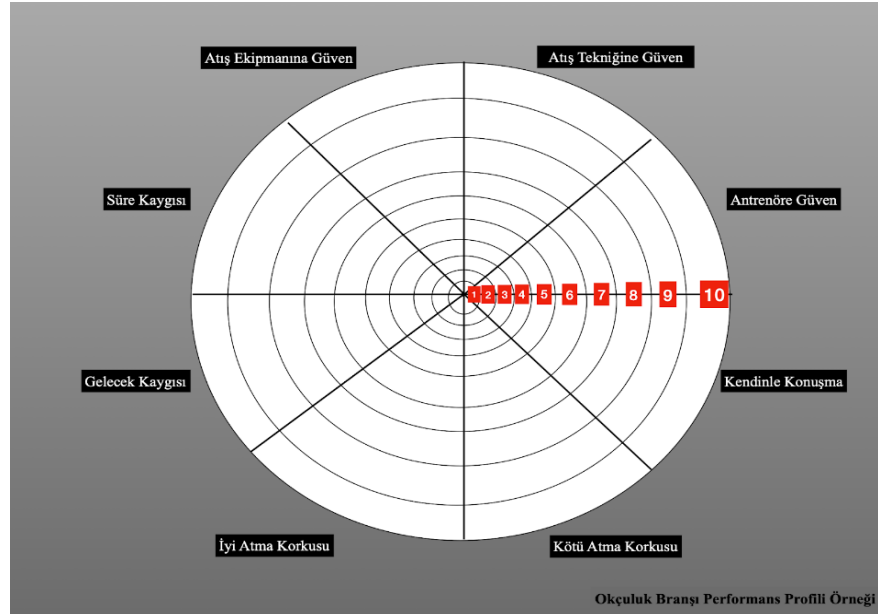
gerçek atış ile imgeleme arasındaki farklı anlayamadığını, beyne böylece olabildiğince gerçekçi bir ortam hazırlanmış ve fiziksel atışa hazırlanmış olduğunu ifade etmektedir.

#### *2.4.1.3. Performans profili*

Geçmişte spor psikologları tarafından sıklıkla kullanılan bir teknik olduğu bilinmektedir. Butler (1989) tarafından Büyük Britanya Olimpik Boks Takımı ile, sporcunun performansı hakkında farkındalığını artırmak amacıyla kullanılan, bir değerlendirme aracı olarak geliştirildiği bilinmektedir. Spor psikologlarının geleneksel yaklaşımlarına karşı yaşanan memnuniyetsizliğin yeni bir yöntem geliştirilmesine neden olduğu belirtilmektedir. Sporcuların performansını geliştirmek için psikolojik beceri eğitimine ihtiyaç duyduğu, bu eğitim için sporcunun içsel motivasyonunu bu yöntem ile sağlanacağı da düşünülerek geliştirildiği belirtilmektedir. Yöntem, sporcunun algıladığı güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesinde, hedef belirlemede ve performansını izlemede aracı olmaktadır. Performans profili uygulama prosedürü hem bireysel hem de takım sporcularına uygulanabilmektedir. Yöntemin uygulama adımlarında öncelikle, sporcular bireysel olarak ya da takımı küçük gruplara bölerek, doğru ya da yanlış cevap olmadığı ve uygulama sonucunda gelecekteki antrenman programlarının planlanabileceği belirtilerek görüşmeler yapılmaktadır. Sporculardan, branşına uygun algıladıkları güçlü ve zayıf yönlerini göz önünde bulundurarak, fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik becerileri belirlemesi istenerek bir performans profili oluşturulmaktadır (Weston, 2005).

Belirlenen beceriler şekil 6'daki gibi bir profile yazılmaktadır ve sporculardan becerileri kullanım aşamasında kendilerini güçlü hissedyorlara 10, zayıf hissedyorlarsa 1 puan verecek şekilde 10 ila 1 puan arasında değerlendirmeleri istenmektedir. Bu uygulama sporcuların psikolojik güçlü ve zayıf yönlerini belirler, sporcu farkındalığını artırır, sporcunun performansını değerlendirir ve izler. Sporcu açısından değerlendirildiğinde bu uygulama, sporcuların hangi beceri üzerinde çalışacağına karar vermelerinde yardımcı olur, sporcuları becerilerini geliştirmede motive eder, sporcuların hedef belirlemesine yardımcı olur, sporcunun performansını izleyip değerlendirirken sporcunun gelişimi için daha fazla sorumluluk almasına yardımcı olur (Weinberg ve Gould, 2014). Literatür incelendiğinde Weston'ın farklı

aralıklar ile Butler tarafından geliştirilen performans profili tekniği ile ilgili yaptığı detaylı incelemeler dikkat çekmektedir. Weston, teknik ile ilgili deneysel çalışmaların sınırlı olduğunu vurgulamış ve 2013 yılında “Performans Profili Belirleme Müdahalesinin Sporcuların İçsel Motivasyonu Üzerindeki Etkisi” adlı çalışmasında deneysel bir çalışma ile literatüre katkıda bulunmuştur (Weston, Greenless ve Thelwell, 2013).



Şekil 6. Okçuluk Branşı Performans Profili Örneği

#### 2.4.1.4. Otojenik antrenman

Sporcular yüksek uyarılmışlık, kaygı ve stres gibi durumlarla karşı karşıya kaldıklarında psikolojik ya da fiziksel olarak çeşitli gevşeme yöntemleri uygulamaktadırlar. Yoga, hipnoz, dereceli gevşeme antrenmanı, nefes egzersizleri ve otojen antrenman bu uygulamalar arasında yer almaktadır (Kale vd., 2020). Sporcu gevşemek için tüm dikkatini kendi içine çevirir ve zaman içerisinde gevşediği, bu gevşemenin zihinden kasa doğru gerçekleştiği düşünülmektedir (Muratlı vd., 2007). Yılmaz (2019) otojenik antrenmanı, otonom sinir sistemi üzerinden komutlar verilerek kas hareketi gerekmeden, kasların gevşetilmesi ile bilincinin açık olduğu uyku benzeri bir hale gelme durumu olarak ifade etmektedir. Ayrıca, otojenik antrenman uygulamasında iki duyuma odaklanılmakta olduğunu ve bunları; sıcaklık ve ağırlık hissi olarak açıklamaktadır. Uygulama ile kalp atışının düzenlenmesi,



nefes alıp verme hızını kontrol etme ve karında sıcaklık, alında serinlik hissetmek mümkün olmaktadır.

Uygulama anında uyulması gereken temel kurallar bulunmaktadır. Uygulamanın sessiz bir ortamda, rahat bir oturma ya da uzanma şeklinde, olumlu cümleler ve diyafram nefesi kullanılarak yapılması ile daha etkili gevşeme sağlanacağı belirtilmektedir. Otojenik antrenman 1920'lerde Almanya'da Oscar Vogt tarafından geliştirilmiş ve 1950'lerde H. Schuz'un hazırladığı psikofizyolojik egzersiz alıştırmaları 6 adımda uygulanmaktadır (Akandere vd., 2018).

#### *2.4.1.5. Kendinle konuşma (içsel konuşma)*

İnsan, hayatını idame ettirirken kendiyile sürekli konuşarak duygu ve düşüncelerini yönlendiren, fiziksel bir eylemi gerçekleştirmeden önce düşünen ve karar verebilen, kararını değiştirebilen bir varlıktır (Bayköse, 2014). İnsanın kendiyile konuşmasının, bir öz yönetim yöntemi olarak tanımlandığı ve yeni bir beceriyi öğrenmede eğitim yöntemi olarak görüldüğü ifade edilmektedir. Kendinle konuşma yöntemiyle ilgili araştırmalara ilk olarak 1980'li yılların sonlarında başladığı belirtilmektedir. İlerleyen süreçte yapılan araştırmalarda, kendinle konuşma yönteminin odaklanmayı ve güveni artırdığı, bilişsel ve duygusal tepkileri kontrol etmeye yardımcı olduğu savunulmaktadır (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis ve Theodorakis, 2011).

Hardy (2006), insanların kendilerine söyledikleri, cesaret verici veya olumlu tonda "yapabilirim", "evet" gibi ifadelerin olumlu kendinle konuşma olduğunu, olumsuz anlarda öfke, hayal kırıklığı veya çaresizlik yansıtan "yavaşsın", "bu korkunç" gibi ifadelerin ise olumsuz kendinle konuşma olduğunu belirtmektedir. Olumlu ifadelerin performansı düşürdüğü ya da dikkati dağıttığı durumlarda olumsuz kendinle konuşma, olumsuz ifadelerin de performansı arttırdığı durumlarda olumlu kendinle konuşma olarak kabul edilebileceğini ifade etmektedir.

Sporcunun da kendi içinde ne konuştuğu veya ne düşündüğü, düşündüklerinin olumlu ya da olumsuz olması, performans anında odaklanma düzeyini de etkileyerek başarılı performansı kolaylaştırdığı veya zorlaştırdığı düşünülmektedir. Örneğin; okçuların ok atışları arasındaki odaklanma seviyesinin, performansı doğrudan etkilediği ve yeterli düzeyde odaklanma ile yapılan atışların başarıyla sonuçlandığı

savunulmaktadır (Ketterling ve Adams, 2017). Konuşmanın olumlu ya da olumsuz olmasının sporcuda gözlemlenebilecek bazı duygu durumlarının habercisi olduğu belirtilmektedir (Kale vd., 2020).

Kendinle konuşma, dikkat odaklı, teknik bilgi ve taktiksel seçimlerle ilgili olduğunda; öğretimsel, güven inşası, çabalama girişimi ve olumlu ruh halleriyle ilgili olduğunda; motivasyonel konuşmalar olarak nitelendirilmektedir (Gülşen, Yıldız, Bayköse ve Eryücel, 2018). Van Noorde (1984) spor alanında kendinle konuşmanın sayısız boyutla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Hardy 2006). Hardy (2006) kendinle konuşmanın tam olarak neyi ifade ettiğini altı boyutla açıklamaktadır.

### **Değerlik Boyutu**

Moran (1996), kendinle konuşmanın içsel bir övgü biçimi olduğunu ve sporcunun dikkatini şimdiki zamana odaklanmasını sağlayan genellikle olumlu kendinle konuşma olarak tanımlanmaktadır (Hardy, 2006). Weinberg (1988) olumlu kendinle konuşmayı performansı yükseltmeye yardımcı, olumsuz kendinle konuşmayı performansı engelleyici olabileceğini öne sürmektedir (Hardy). Peter ve Williams (2003), olumlu ve olumsuz kendinle konuşmayı kolaylaştırıcı ve zayıflatıcı kendinle konuşma olarak tanımlamaya yönelik bakış açısı sunmaktadır (Hardy). Dagrou, Gauvin ve Halliwell, (1992), dart sporcuları ile yaptıkları çalışmada olumlu kendinle konuşma grubunun, olumsuz kendinle konuşma grubu ve kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha iyi performans sergilediğini gözlemledikleri belirtilmektedir (Hardy).

### **Açıklık Boyutu**

Bu boyut sporcunun kendi ifadelerini nasıl dile getirdiğini açıklamaktadır. Açık ve gizli kendinle konuşma olarak sınıflandırılmaktadır. Açık kendinle konuşma, başka bir bireyin söylenenleri duyacağı şekilde gerçekleşmektedir. Gizli kendinle konuşma, kişinin kafasının içinde alçak sesle gerçekleştiği, dışarıdan başka bir kişinin duymasının mümkün olmadığı şekilde gerçekleşmektedir. Ayrıca, bireyin başka birinin söylediklerini açık olarak tekrarlaması ile gizli olarak içten tekrarlaması arasında önemli ölçüde farklılık olduğu, örneğin; bir tekerlemeyi öğrenirken açıktan tekrar edilerek daha net şekilde öğrenileceği vurgulanmaktadır (Hardy, 2006).

### **Öz-Belirleme Boyutu**

Bu boyutun sporcunun kendinle konuşma işlevi sırasında kullandığı ifadelerin ne kadarını kendi kendine belirlediği ile ilgili olduğu belirtilmektedir. “Belirlenmiş” ve ya “özgürce seçilmiş” olarak tanımlanmaktadır. Belirlenmiş öz belirlemede, kişinin hiç bir şekilde öz belirleme kontrolü olmadığı, özgürce seçilmiş öz belirleme de doğal bir şekilde geliştiği, sporcu tarafından belirlendiği belirtilmektedir (Hardy, 2006).

### **Motivasyonel Yorumlama Boyutu**

Hardy, Hardy ve Hall (2001), bu boyutun bireylerin kendileriyle konuşmalarının motivasyonlarını yükselteceğine mi, düşüreceğine mi inandıklarını değerlendirmesi ile ilgili olduğunu belirtmektedir (Hardy, 2006).

### **Kendinle Konuşmanın İşlevleri**

Kendinle konuşma ile ilgili yapılan araştırmalar, bu işlevin sporcuya ne fayda sağlayacağı ya da sporcunun bu işlevi neden kullandığı ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Hardy vd. (2001), bu işlevi sporcuların eğitici ve motivasyonel amaçla kullandıklarını belirtmektedir. Araştırmacılar kendinle konuşmayı, zamanlama ve doğruluk öğrenimi, beceri ve strateji öğrenimi, motivasyonel uyarılma, ustalık ve dürtü işlevleri olarak incelemektedir (Hardy, 2006).

### **Sıklık Boyutu**

Bireyin kendinle konuşma işlevini ne sıklıkla kullandığı ile ilgili boyutu olarak tanımlanmaktadır. “Asla / her zaman değil” ve “ genellikle / her zaman” terimleriyle kullanım sıklığı ölçülmektedir. Kendiyle konuşma işlevini, sporcuların elit seviyede olup olmadığına göre kullanım sıklığının belirlenmesinde, spor sezonunun hangi aşamasında bu işlevi sporcuların daha sıklıkla kullandığının belirlenmesinde ve bu işlevin kullanım sıklığının örneğin sporcunun algıladığı çaba ve performans gibi beceriler ile ilişkisini ölçmede ve bir çok farklı amaçlarla kullanıldığı belirtilmektedir (Hardy, 2006).

Akılveren (2017), kendinle konuşma kavramını daha iyi anlaşılması için farklı kuramsal yaklaşımlardan yararlanarak açıklamaktadır.

## **Sosyal Öğrenme Kuramı**

Bandura, kendinle konuşma işlevini, kişinin kendisine verilen işi organize edebilmek, bu işle başa çıkabilmek ve başarıyla tamamlayabilmek olarak tanımlamaktadır (Akılveren, 2017). Bu işlevin sosyal öğrenme kuramı üzerinde etkili olduğu, sporculara hedeflerine ulaşabilmek için kendilerine güvenini artırdığı ve hedeflerine nasıl ulaşılacakları konusunda yönerge sunabileceği belirtilmektedir (Akılveren).

## **Lev Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı**

Lev Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramında Jean Piaget'in çalışmalarında çocukların sesli bir biçimde kendileriyle konuştuklarını gözlemlediğini, bunu ben merkezci konuşma olarak tanımladığını, daha sonra bu olgunun çocukta ortadan kalktığını ve aslında pek önemli olmadığını ifade ettiğini belirtmektedir. Vygotsky'e göre Piaget'in ortadan kalktığını düşündüğü bu olgunun, büyüyüp gelişen insanın, problem çözmek için kendine yönelttiği konuşmalarda kullandığını, spor ve motor öğrenme alanında kendinle konuşma işlevinin uygulanabilir olduğunu vurgulamaktadır (Akılveren, 2017).

## **Bilgi İşleme Kuramı**

Bilgi işlemenin üç işlevi bulunmaktadır. Kendinle konuşma işlevinin performansı olumlu yönde etkilemek için kullanılan sözlü ipuçları bilgi işlemenin üç işlevine de etki ettiği düşünülmektedir. Bu üç işlev, algısal işleme, karar işleme ve efektör işleme olarak açıklanmaktadır. Sözlü ipuçlarının yeni başlayanlarda doğru görev uyarılarını aramasına yardımcı olacağı, karar verme sürecini kısaltabileceği savunulmaktadır. Doğru karar verildikten sonra, efektör işleme işlevi iki farklı şekilde gerçekleşebilmektedir. Sözlü ipuçlarını, bedeni hareketi uygulamak için hazır hale getirmek için ya da karmaşık hareket dizininin öğrenimini kolaylaştırmada etkili olarak, performans anında hareket dizinini uygulamak için gerekli olan dikkat seviyesini azaltabilmektedir (Hardy, 2006).

Needham (2013), bir şey hakkında konuşmanın beynin birden fazla noktayı harekete geçirdiğini, bir şeyi öğrenirken veya öğretirken beynin ne kadar çok noktayı etkinleştirirse, o şeyin hatırlanma olasılığının arttığını belirtmektedir. Problemleri çözerken kişinin kendisiyle konuşarak, beynin birden fazla noktayı etkinleştirdiği için

problemleri daha hızlı çözebileceği savunulmaktadır. Kişinin kendiyile yaptığı konuşmaları yazıya dökmesinin de problemleri çözmede etkili olacağı belirtilmektedir. Yaparken keyif alınmayan ya da zorlanılan aktivitelerden öncesinde veya sırasında olumlu ve hedef odaklı kısa cümlelerin tekrarlanmasının, aktiviteyi keyifli ve kolay uygulanabilir hale getirmektedir.

Kendine güvenmeyen okçuların atışının başarısızlıkla sonuçlanabildiği belirtilmektedir. Okçunun bir hata yaptığında hatasını tekrar yapacağına inanabileceği ya da sürekli bu hatadan bahsederek aynı hatayı düşündüğü için tekrar aynı hatayı yapabilme ihtimali olduğu belirtilmektedir. Okçuların kendilerine, atışıyla ilgili olumsuz bir ifadeyi yüksek sesle ya da kendi içinde tekrarladıklarında kendilerine güveninin azaldığı ve atışlarının başarısızlıkla sonuçlandığı ifade edilmektedir. Aslında okçunun kendi kendine atışıyla ilgili kuracağı olumlu cümlelerin zamanla, atışına ve kendine güvenmeyi sağlayabileceği belirtilmektedir (Haywood ve Lewis, 2014). Okçuların yay çekişinden önce başarılı olmak için sözlü, görsel veya içten bir talimat bekledikleri de savunulmaktadır (Ketterling ve Adams, 2017). Tüm bu nedenler ile, kendinle konuşma işlevinin okçulukta kullanımının, atış için fiziksel form düzenlendikten sonra okçunun başarıyla sonuçlanmasını istediği her atışı için, kendine olumlu yönde güvenmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

## **2.5. Sporda Kendinle Konuşma ile Performans Arasındaki İlişki**

Kendinle Konuşma İşlevi ile sporcu performansı arasındaki ilişki yaklaşık olarak 40 yıldır çeşitli spor branşlarında yapılan deneysel araştırmalar sonucunda açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan alan yazın incelemelerinde Kendinle Konuşma İşlevi ile ilgili yapılan ilk deneysel çalışmanın Ziegler (1987), tarafından yürütüldüğü sonucuna varılmıştır. Ziegler, tenise yeni başlayan sporcuların beceri kazanım aşamasında, kendinle konuşma işlevi kapsamında hazırlanan dört aşamalı sözlü uyarı programından yararlanmalarını istemiştir. İncelemeler sonucunda sporcuların hepsinde beceri kazanımı aşamasında hızlanma gözlemlendiğini belirtmiştir (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis ve Theodorakis, 2011). Rushall, Hall, Roux, Sasseville ve Rushall (1988) yılında yaptıkları deneysel çalışmada, belirlenen 3 çeşit kendinle konuşma işlevini kullandıklarında elit kayakçıların performanslarındaki değişimi incelemiştir. Her 3 çeşit kendinle konuşma ifadelerinin de

performanslarını %3 oranında artırdığını gözlemlemişlerdir (Hatzigeorgiadis vd.). Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman ve Kozimor, (1995) yılında olumlu ve olumsuz kendinle konuşma talimatlarının dart sporcularının performansları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Olumlu kendinle konuşma talimatının deney grubu sporcularının performanslarının iyileştirmede etkili olduğu gözlemlenmiştir (Hatzigeorgiadis vd.). Mallett ve Hanrahan, (1997) yılında üç aşamalı farklı içeriklere sahip kendinle konuşma talimatlarından oluşan program uygulaması öncesi ve sonrasında, 100 metre sprinterlerin performansları ölçülerek incelenmiştir. Kendinle konuşma talimatlarının sporcuların performanslarını iyileştirdiği gözlemlenmiştir (Hatzigeorgiadis vd.).

Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma ve Kazakas (2000), yaptıkları çalışmada farklı kendinle konuşma stratejilerini sporculara uygulatarak, çeşitli motor öğrenim görevleri sırasında performanslarına etkisini incelemişlerdir. İnce motor hareketlerinin öğreniminde öğretici kendinle konuşma stratejilerinin etkili olduğu gözlemlemişlerdir (Hatzigeorgiadis vd., 2011). Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos ve Douma (2001), basketçiler ile yaptıkları araştırmalarında, bir basketbol atış görevi sırasında iki farklı kendinle konuşma tekniğinin performanslarına etkisini incelemişlerdir. Verilen göreve uygun bir kendinle konuşma tekniğinin kullanılmasının, performansı olumlu yönde etkileyebileceğini tespit etmişlerdir (Hatzigeorgiadis vd.). Hatzigeorgiadis, Theodorakis ve Zourbanos (2004), yaptıkları çalışmada, iki farklı (hedefe top atma, uzağa top atma) su topu görevi sırasında öğretimsel ve motivasyonel kendinle konuşma işlevinin etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonunda hedefe top atma görevinde öğretimsel kendinle konuşmayı kullanan katılımcıların, uzağa top atma görevinde motivasyonel kendinle konuşmayı kullanan katılımcıların performanslarında önemli ölçüde gelişme gözlemlemişlerdir (Hatzigeorgiadis vd.). Hardy, Hall ve Hardy (2005), ise yaptıkları çalışmada bireysel sporla uğraşan sporcuların takım sporcularından daha fazla Kendinle Konuşma İşlevini kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Cumming, Nordin, Horton ve Reynolds (2006), yaptıkları çalışmalarında kolaylaştırıcı ve zayıflatıcı imgeleme ve kendinle konuşma tekniklerinin farklı kombinasyonlarının dart atma performansına etkisi incelemişlerdir. Analizler sonucunda kolaylaştırıcı imgeleme ve kolaylaştırıcı kendinle konuşma kombinasyonundaki katılımcıların performansının geliştiği, zayıflatıcı imgeleme ve

zayıflatıcı kendinle konuşma kombinasyonundaki katılımcıların performansının kötüleştiğini gözlemlemişlerdir (Hatzigeorgiadis vd., 2011). Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios ve Theodorakis (2008), yaptıkları çalışmanın amacını, genç tenisçilerin motivasyonel iç konuşmanın öz yeterliklerine ve performanslarına etkilerini incelemek olduğunu, Kontrol ve deney gurubuna ayrılan katılımcılar belirlenen bir eğitim protokolünü uyguladıklarını belirtmişlerdir. Analizler sonucunda deney grubunun öz yeterlik ve performansının anlamlı düzeyde arttığını, kontrol grubunun öz yeterlik ve performansında ise anlamlı bir değişiklik olmadığı gözlemlenmiştir (Hatzigeorgiadis vd.). Hardy, Oliver ve Tod (2009), kendinle konuşmanın, teknik becerilerin kazanılmasında ve bu becerilerde ustalaşılmasında yardımcı olduğunu da savunmaktadırlar (Mellalieu ve Hanton 2009). Kolovelonis, Goudas ve Dermitzaki (2011), yaptıkları çalışmalarının amacını, eğitici ve motivasyonel kendi kendine konuşmanın sporcuların göğüs pasajındaki motor görev performansı ve beden eğitiminde modifiye şınav testi üzerindeki etkilerini incelemek olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar, rastgele iki deney grubuna ve bir kontrol grubuna atanan 54 sporcu olduğu, sonuç olarak her iki kendi kendine konuşma grubunun her iki görevde de kontrol grubunu geçtiğini belirtmişlerdir. (Hatzigeorgiadis vd.).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Okçuların kendiyle konuşma becerileri ile atış skorları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre inceleneceği bu çalışmada, Karasar (2008)'in, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak açıkladığı (Ekici ve Hevedanlı, 2010) ilişkisel tarama modeli 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 nedensel karşılaştırma yönteminden yararlanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2008).

#### 3.2. Araştırma Grubu

Türkiye Okçuluk Federasyonu lisanslı, 18 yaş ve üstü okçularına uygulanan bu çalışma için, Okçuluk Federasyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Bu araştırmanın evrenini Türkiye Okçuluk Federasyonu lisanslı 18 yaş ve üstü okçuları oluşturmaktadır. Minimum örneklem sayısı güç analizi yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri, genç ve büyükler kategorisinde yarışmalara katılan, 242 elit okçudan oluşmuş olup, katılımcılar gönüllülük esasına göre belirlenmiştir. Katılımcılar, araştırmacı tarafından araştırma ile ilgili bilgilendirilmiştir.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

Ölçekler, Türkiye'deki Okçuluk Federasyonu okçuluk kulüplerinin 18 yaş üstü okçularına uygulanmıştır. Anket ve Kişisel Bilgi Formu, dijital ortamda online olarak Türkiye Okçuluk Federasyonu okçuluk kulüplerine gönderilmiştir. Katılımcıların kendileriyle konuşma düzeyleri, kariyerlerinde elde ettikleri en yüksek açık hava sıralama toplam puan atış performansları ve kişisel bilgi formunda bulunan diğer değişkenler ile ilişkilendirilmiştir.

#### 3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların, kendinle konuşma (self-talk) işlevi düzeylerini belirlemek amacıyla, Kendinle Konuşma Anketi ve tanımlayıcı bilgilerini belirlemek



amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, spor yaşı, yay kategorisi, milli sporcu olma ve ulusal ya da uluslararası dereceye sahip olup olmama durumları ile ilgili bilgilerin edinildiği sorulardan oluşmaktadır. Ayrıca sporcuların kendiyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi için kullanılacak atış puanı bilgileri, okçuların kariyerlerinde katıldıkları ulusal ya da uluslararası açık hava yarışmalarında, sıralama atışları sonucunda 720 toplam puan üzerinden elde ettikleri en yüksek toplam puanları kişisel bilgi formunda sorularak elde edilmiştir.

Kullanılan Kendinle Konuşma Ölçeği (Self Talk Questionnaire, S-TQ), Zervas ve arkadaşları (2007), tarafından geliştirilmiş, Engür (2011), tarafından türkçeye uyarlanıp geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Ölçek, yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapıldığı (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman) 11 maddeden oluşmakta ve 2 alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler, Motivasyonel işlev (Motivational Function) ve Bilişsel İşlev (Cognitive Function) 'dir. Ölçeğin 1., 2., 3. ve 11. maddeleri Bilişsel İşlev alt boyutuna, 4., 5., 6., 7., 8., 9. ve 10. maddeleri Motivasyonel İşlev alt boyutuna aittir. Engür (2011) 'ün çalışmasında "Motivasyonel işlevi" alt ölçeğinde Cronbachalpha değerı .93'tür. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbachalpha "Bilişsel İşlev" alt ölçeğinde ise .87 olarak bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin elit olan ve olmayan gruplarda, deneyimli ve deneyim düzeyi düşük sporcularda, çocuk, genç ve yetişkin sporcular düzeyinde kullanılması mümkündür (Engür, 2011).

### **3.5. İstatistiksel Analiz**

Çalışmamıza ait veri toplama sürecinin sonunda sağlıklı tahminler üretilmesine imkan sağlayacak yeterli sayıda örneklem hacminin belirlenmesi için istatistiksel güç analizi aşamasında GPOWER 3.1 paket programı kullanılmıştır. Analiz sırasında ihtiyaç duyulan birinci tip hata payı ( $\alpha$ ), testin gücü ( $1-\beta$ ) değerleri, literatürde daha önce gerçekteşirilmiş çalışmaların sonuçları kullanılabileceği bilgisi ile, "Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Deđerkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı makalenin verilerinden yararlanılmıştır. Bahsedilen çalışmada belirtilen, birinci tip hata payı değerı 0.05, testin gücü değerı 0.80 alınarak etki büyüklüğü ve örneklem hacmi hesaplanmıştır.

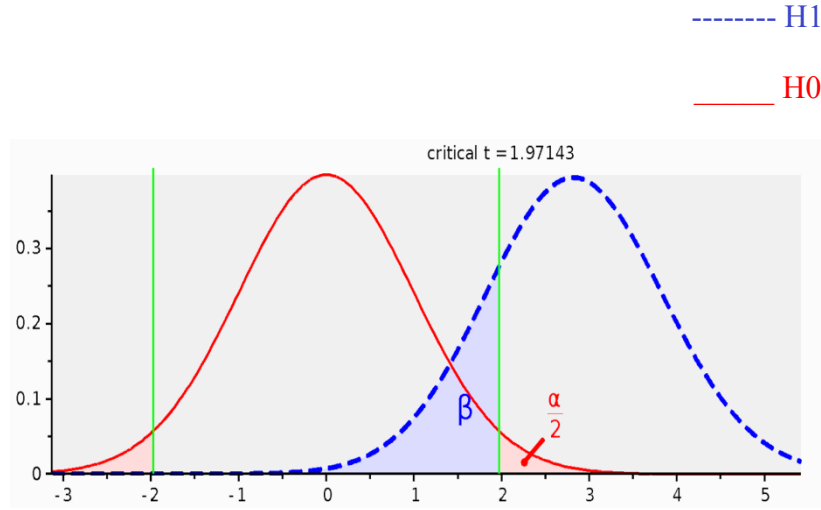
Çalışmada elde edilen veriler SPSS 17 paket programı ile analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk testlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup;  $p < 0,05$  olması durumunda değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermediği,  $p > 0,05$  olması durumunda ise değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdikleri belirtilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermedikleri durumlarda ikili grup karşılaştırmalarında parametrik olmayan (nonparametric) Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermedikleri durumlarda parametrik olmayan (nonparametric) Mann Whitney U ve gruplar ikiden fazla ise Kruskal Wallis testlerinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis testinde anlamlı farklılıkların görülmesi durumunda Post-Hoc çoklu karşılaştırma testi ile aralarında farklılık olan gruplar belirlenmiştir. Değişkenlere göre okçuların atış puanları ile kendinle konuşma ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenirken korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup;  $p < 0,05$  olması durumunda anlamlı bir ilişkinin olduğu,  $p > 0,05$  olması durumunda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir.

# DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

## BULGULAR

### 4.1. İstatistiksel Güç Analizine Ait Bulgular

Örnek hacmin belirlenmesi için birinci tip hata payı 0.05, testin gücü  $(1-\beta) = 0.80$  değerleri kullanılarak etki büyüklüğü hesaplanmış olup, güç seviyesini sağlayacak örneklem hacmi en az 210 kişi olarak belirlenmiştir.



**Grafik 1.** Güç Testi

Örnek hacmi hesaplanırken izlenen adımlar;

- 1.tip hata payı  $(\alpha) = 0.05$
- Kadın katılımcıların kendinle konuşma işlevine ilişkin ortalama puan (38.87) ve standart sapma (11.12) değerleri kullanılmıştır.
- Erkek katılımcıların kendinle konuşma işlevine ilişkin ortalama puan (43.42) ve standart sapma (12.17) değerleri kullanılmıştır.
- Testin gücü  $(1-\beta) = 0.80$  alınmıştır.
- Etki büyüklüğü (effect size) = 0.3903292 hesaplanmıştır.

## 4.2. Araştırma Bulguları

**Tablo 1.** Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

		n	%
Yaş Grubu	18-20 Yaş	78	32,2
	21-25 Yaş	70	28,9
	26 Yaş ve üzeri	94	38,9
Cinsiyet	Erkek	129	53,3
	Kadın	113	46,7
Yay Kategorisi	Makaralı	100	41,3
	Klasik	142	58,7
Milli Sporcu	Evet	102	42,1
	Hayır	140	57,9
Spor Yaşı	2-4 Yaş	68	28,1
	5 Yaş ve üzeri	174	71,9
Derece	Yok	69	28,5
	Ulusal	95	39,3
	Ulusal ve Uluslararası	78	32,2

Tablo 1’de araştırmamıza katılan okçuların bazı demografik özelliklere göre dağılımları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde katılımcıların %53,3’ünün erkek, %46,7’sinin kadın olduğu, %41,3’ünün makaralı yay, %58,7’sinin klasik yay kategorisi sporcusu olduğu görülmektedir. Okçulardan %42,1’i daha önce milli takımda yer almış sporculardır. Okçulardan %28,1’i spor yaşını 2-4 yıl aralığında, %71,9’u 5 yıl ve üzeri olduğunu belirtmiştir. Okçuların %39,3’ünün ulusal, %32,2’sinin hem ulusal hem de uluslararası dereceleri bulunurken, %28,5’inin derecesi bulunmamaktadır.

**Tablo 2.** Sayısal değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

	n	Ort.	ss.	Min	Max
Yaş	242	26,02	8,73	18	59
Spor Yaşı	242	7,94	5,74	2	40
Atış Puanı	242	638,80	50,16	423	715
Motivasyonel İşlev	242	25,26	6,50	7	35
Bilişsel İşlev	242	14,91	3,82	4	20
Kendinle Konuşma İşlevi	242	40,17	9,91	11	55

Tablo 2’de araştırmamızın sayısal değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı bilgilere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmamız katılımcılarının yaşları 18-59 aralığında değişmekte olup, ortalaması 26,02’dir. Okçuların spor yaşları 2-40 aralığında değişmekte olup, ortalaması 7,94’tür. Okçuların atış puanları 423-715 aralığında değişmekte olup, ortalaması 638,80 puandır. Katılımcıların motivasyonel işlev alt boyutundan aldıkları puanları 7-35 aralığında değişmekte olup, ortalaması 25,26 puandır. Katılımcıların bilişsel işlev alt boyutundan aldıkları puanlar 4-20 aralığında değişmekte olup, ortalaması 14,91 puandır. Katılımcıların kendinle konuşma anketinden aldıkları toplam puanları 11-55 aralığında değişmekte olup, ortalaması 40,17 puandır.

**Tablo 3.** Normallik testi

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	istatistik	sd.	p	istatistik	sd.	p
Atış Puanı	0,118	242	<b>0,000</b>	0,905	242	<b>0,000</b>
Motivasyonel İşlev	0,101	242	<b>0,000</b>	0,962	242	<b>0,000</b>
Bilişsel İşlev	0,116	242	<b>0,000</b>	0,946	242	<b>0,000</b>
Kendinle Konuşma İşlevi	0,072	242	<b>0,004</b>	0,964	242	<b>0,000</b>

Veri setinin analizi öncesinde, kullanılacak istatistiksel yöntemin belirlenmesi için ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları test edilmiştir. Bu aşamada Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden yararlanılmıştır. Kritik değer olarak  $p=0,05$  alınmıştır. Test sonucunda ilgili değişkenler için elde edilen p değerlerinin 0,05’ten büyük olması durumunda verinin normal dağılıma uyduğu, küçük olması durumunda ise normal dağılıma uymadığı kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır. Tablo 3’de yapılan testlere ait değerlere yer verilmiştir.

**Tablo 4.** Cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	ss.	Min	Max	Z	p	
Atış Puanı	Erkek	129	644,74	50,15	423	715	<b>-2,515</b>	<b>0,012*</b>
	Kadın	113	632,01	49,52	450	710		
Motivasyonel İşlev	Erkek	129	23,50	6,67	7	35	<b>-4,51</b>	<b>0,001*</b>
	Kadın	113	27,27	5,69	10	35		
Bilişsel İşlev	Erkek	129	13,91	4,04	4	20	<b>-4,134</b>	<b>0,001*</b>
	Kadın	113	16,04	3,22	7	20		
Kendinle Konuşma İşlevi	Erkek	129	37,41	10,28	11	55	<b>-4,569</b>	<b>0,001*</b>
	Kadın	113	43,32	8,49	21	55		

\*  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi.

Tablo 4’de okçuların atış puanı düzeylerinin, kendinle konuşma işlevini kullanım düzeylerinin, motivasyonel işlev alt boyutunu ve bilişsel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre atış puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Kadın katılımcılara ait ortalama puan (632,01), erkek katılımcılara ait ortalama puandan (644,74) anlamlı derecede düşüktür. Elde edilen bulgular incelendiğinde erkek okçuların atış puanı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre motivasyonel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Kadın katılımcılara ait ortalama puan (27,27), erkek katılımcılara ait ortalama puandan (23,50) anlamlı derecede yüksektir.

Cinsiyet değişkenine göre bilişsel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Kadın katılımcılara ait ortalama puan (16,04), erkek katılımcılara ait ortalama puandan (13,91) anlamlı derecede yüksektir.

Cinsiyet değişkenine göre kendinle konuşma işlevi puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Kadın katılımcılara

ait ortalama puan (43,32), erkek katılımcılara ait ortalama puandan (37,41) anlamlı derecede yüksektir.

**Tablo 5.** Yaş grubu değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Yaş Grubu		n	Ort.	ss.	Min	Max	Z	p	Fark
Atış Puanı	18-20 Yaş	78	633,50	56,02	450	710	0,727	0,695	-
	21-25 Yaş	70	641,36	42,23	510	715			
	26 Yaş ve üzeri	94	641,29	50,64	423	714			
Motivasyonel İşlev	18-20 Yaş	78	25,27	6,83	7	35	0,041	0,98	-
	21-25 Yaş	70	25,09	6,05	9	35			
	26 Yaş ve üzeri	94	25,38	6,61	10	35			
Bilişsel İşlev	18-20 Yaş	78	14,68	4,22	4	20	0,272	0,873	-
	21-25 Yaş	70	14,94	3,26	5	20			
	26 Yaş ve üzeri	94	15,07	3,89	7	20			
Kendinle Konuşma İşlevi	18-20 Yaş	78	39,95	10,61	11	55	0,089	0,957	-
	21-25 Yaş	70	40,03	8,92	14	55			
	26 Yaş ve üzeri	94	40,46	10,12	17	55			

Tablo 5’de okçuların atış puanı düzeylerinin, kendinle konuşma işlevini kullanım düzeylerinin, motivasyonel işlev alt boyutunu ve bilişsel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Yaş grubu değişkenine göre atış puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Yaş grubu değişkenine göre motivasyonel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Yaş grubu değişkenine göre bilişsel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Yaş grubu değişkenine göre kendinle konuşma işlevi puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Yay kategorisi değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Yay Kategorisi		n	Ort.	ss.	Min	Max	Z	p
Atış Puanı	Makaralı	100	662,45	47,80	423	715	<b>-8,122</b>	<b>0,001*</b>
	Klasik	142	622,14	44,94	450	710		
Motivasyonel İşlev	Makaralı	100	25,16	7,07	7	35	-0,104	0,917
	Klasik	142	25,33	6,08	9	35		
Bilişsel İşlev	Makaralı	100	14,19	4,37	4	20	-1,916	0,055
	Klasik	142	15,42	3,31	6	20		
Kendinle Konuşma İşlevi	Makaralı	100	39,35	11,07	11	55	-0,745	0,456
	Klasik	142	40,75	9,01	15	55		

\*  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi.

Tablo 6'da okçuların atış puanı düzeylerinin, kendinle konuşma işlevini kullanım düzeylerinin, motivasyonel işlev alt boyutunu ve bilişsel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin yay kategorisi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Yay kategorisi değişkenine göre atış puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Klasik yay kategorisinde yer alan katılımcılara ait ortalama puan (622,14), makaralı yay kategorisinde yer alan katılımcılara ait ortalama puandan (662,45) anlamlı derecede düşüktür. Elde edilen bulgular incelendiğinde makaralı yay kategorisinde yarışan okçuların atış puanı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yay kategorisi değişkenine göre motivasyonel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Yay kategorisi değişkenine göre bilişsel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Yay kategorisi değişkenine göre kendinle konuşma işlevi puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).



**Tablo 7.** Spor yaşı değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları

Spor Yaşı (gruplandırılmış)	n	Ort.	ss.	Min	Max	Z	p	
Atış Puanı	2-4 Yaş	68	616,90	56,05	423	700	<b>-4,273</b>	<b>0,001*</b>
	5 Yaş ve üzeri	174	647,36	45,01	450	715		
Motivasyonel İşlev	2-4 Yaş	68	23,75	6,45	9	35	<b>-2,381</b>	<b>0,017*</b>
	5 Yaş ve üzeri	174	25,85	6,44	7	35		
Bilişsel İşlev	2-4 Yaş	68	14,43	3,27	6	20	-1,717	0,086
	5 Yaş ve üzeri	174	15,10	4,01	4	20		
Kendinle Konuşma İşlevi	2-4 Yaş	68	38,18	9,39	15	55	<b>-2,205</b>	<b>0,027*</b>
	5 Yaş ve üzeri	174	40,95	10,03	11	55		

\*  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi.

Tablo 7’de okçuların atış puanı düzeylerinin, kendinle konuşma işlevini kullanım düzeylerinin, motivasyonel işlev alt boyutunu ve bilişsel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Spor yaşı değişkenine göre atış puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Spor yaşı 2-4 arasında olan katılımcılara ait ortalama puan (616,90), spor yaşı 5 ve üzerinde olan katılımcılara ait ortalama puandan (647,36) anlamlı derecede düşüktür.

Spor yaşı değişkenine göre motivasyonel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Spor yaşı 2-4 arasında olan katılımcılara ait ortalama puan (23,75), spor yaşı 5 ve üzerinde olan katılımcılara ait ortalama puandan (25,85) anlamlı derecede düşüktür.

Spor yaşı değişkenine göre bilişsel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Spor yaşı değişkenine göre kendinle konuşma işlevi puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Spor yaşı 2-4 arasında olan katılımcılara ait ortalama puan (38,18), spor yaşı 5 ve üzerinde olan katılımcılara ait ortalama puandan (40,95) anlamlı derecede düşüktür.

**Tablo 8.** Milli sporcu olma değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Milli Sporcu Olma		n	Ort.	ss.	Min	Max	Z	p
Atış Puanı	Evet	102	662,76	32,02	576	715	-6,592	0,001*
	Hayır	140	621,34	53,75	423	700		
Motivasyonel İşlev	Evet	102	26,29	6,26	7	35	-2,115	0,034*
	Hayır	140	24,51	6,59	9	35		
Bilişsel İşlev	Evet	102	15,17	3,90	4	20	-0,934	0,348
	Hayır	140	14,72	3,77	4	20		
Kendinle Konuşma İşlevi	Evet	102	41,46	9,80	11	55	-1,737	0,082
	Hayır	140	39,23	9,92	14	55		

\*  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi

Tablo 8’de okçuların atış puanı düzeylerinin, kendinle konuşma işlevini kullanım düzeylerinin, motivasyonel işlev alt boyutunu ve bilişsel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin daha önce milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Milli sporcu olma değişkenine göre atış puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Milli sporcu olan katılımcılara ait ortalama puan (662,76), milli takım sporcusu olmayan katılımcılara ait ortalama puandan (621,34) anlamlı derecede yüksektir.

Milli sporcu olma değişkenine göre motivasyonel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Milli sporcu olan katılımcılara ait ortalama puan (26,29), milli sporcu olmayan katılımcılara ait ortalama puandan (24,51) anlamlı derecede yüksektir.

Milli sporcu olma değişkenine göre bilişsel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Milli sporcu olma değişkenine göre kendinle konuşma işlevi puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 9.** Derece değişkenine göre kendinle konuşma işlevi ve atış puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları

Derece		n	Ort.	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
Atış Puanı	Yok	69	605,99	61,48	423	700	<b>32,393</b>	<b>0,001*</b>	<b>1-2</b>
	Ulusal	95	637,28	39,62	490	715			<b>1-3</b>
	Ulusal ve Uuslararası	78	669,67	26,23	616	714			<b>2-3</b>
Motivasyonel İşlev	Yok	69	23,94	6,70	9	35	0,072	0,788	-
	Ulusal	95	25,68	6,44	10	35			
	Ulusal ve Uuslararası	78	25,91	6,29	7	35			
Bilişsel İşlev	Yok	69	14,38	3,77	5	20	0,049	0,825	-
	Ulusal	95	15,23	3,69	4	20			
	Ulusal ve Uuslararası	78	14,99	4,02	4	20			
Kendinle Konuşma İşlevi	Yok	69	38,32	10,14	14	55	0,013	0,908	-
	Ulusal	95	40,92	9,67	21	55			
	Ulusal ve Uuslararası	78	40,90	9,92	11	55			

\*  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi.

Tablo 9’da okçuların atış puanı düzeylerinin, kendinle konuşma işlevini kullanım düzeylerinin, motivasyonel işlev alt boyutunu ve bilişsel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin ulusal ve uluslararası yarışmalarda elde edilen derece değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

“Derece” değişkenine göre “Atış Puanı” ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,01$ ). Ulusal ve uluslararası dereceye sahip olan katılımcılara ait ortalama puan (669,67), sadece ulusal dereceye sahip olan ve hiçbir dereceye sahip olmayan katılımcılara ait ortalama puanlardan (637,28–605,99) anlamlı derecede yüksektir.

Derece değişkenine göre motivasyonel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Derece değişkenine göre bilişsel işlev puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Derece değişkenine göre kendinle konuşma işlevi puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 10.** Cinsiyet değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

Cinsiyet		Atış Puanı	Atış Puanı
		(Erkek)	(Kadın)
Motivasyonel İşlev	r	0,077	<b>,210*</b>
	p	0,388	<b>0,026</b>
Bilişsel İşlev	r	-0,019	0,030
	p	0,829	0,753
Kendinle Konuşma İşlevi	r	0,042	0,152
	p	0,634	0,108

\*  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi.

Tablo 10’da cinsiyet değişkenine göre, okçuların kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmeye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Erkek katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Kadın katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ;  $r = 0,210$ ).

Kadın katılımcıların atış puanı ile bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 11.** Yaş değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

Yaş Grubu		Atış Puanı	Atış Puanı	Atış Puanı
		(18-20 Yaş)	(21-25 Yaş)	(26 Yaş ve üzeri)
Motivasyonel İşlev	r	0,134	-0,086	0,147
	p	0,242	0,479	0,158
Bilişsel İşlev	r	-0,071	-0,180	0,069
	p	0,535	0,136	0,507
Kendinle Konuşma İşlevi	r	0,058	-0,124	0,123
	p	0,614	0,306	0,239

Tablo 11’de yaş grubu değişkenine göre, okçuların kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmeye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

18-20 yaş grubunda yer alan katılımcıların atış puanı ile Motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

21-25 yaş grubunda yer alan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

26 ve üzeri yaş grubunda yer alan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12.** Yay kategorisi değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

Yay Kategorisi		Atış Puanı (Makaralı Yay)	Atış Puanı (Klasik Yay)
Motivasyonel İşlev	r	0,103	0,103
	p	0,309	0,223
Bilişsel İşlev	r	-0,016	0,078
	p	0,877	0,358
Kendinle Konuşma İşlevi	r	0,059	0,098
	p	0,557	0,246

Tablo 12’de yay kategorisi değişkenine göre, okçuların kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmeye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Makaralı yay kategorisinde yer alan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Klasik yay kategorisinde yer alan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 13.** Spor yaşı değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

Spor Yaşı	Atış Puanı (2-4 Yaş)	Atış Puanı (5 Yaş ve Üzeri)
Motivasyonel İşlev r	0,188	-0,014
p	0,124	0,857
Bilişsel İşlev r	0,120	-0,130
p	0,332	0,087
Kendinle Konuşma İşlevi r	0,171	-0,061
p	0,163	0,425

Tablo 13’de spor yaşı değişkenine göre, okçuların kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmeye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

2-4 spor yaşı grubunda yer alan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

5 ve üzeri spor yaşı grubunda yer alan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve “kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 14.** Milli sporcu olma değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

Milli Sporcu Olma		Atış Puanı (Evet)	Atış Puanı (Hayır)
Motivasyonel İşlev	r	0,010	0,050
	p	0,924	0,561
Bilişsel İşlev	r	-0,080	-0,059
	p	0,423	0,486
Kendinle Konuşma İşlevi	r	-0,026	0,010
	p	0,797	0,903

Tablo 14’de daha önce milli sporcu olup olmama değişkenine göre, okçuların kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmeye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Milli sporcu olan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Milli sporcu olmayan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 15.** Derece değişkenine göre atış puanı ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

Derece	Atış Puanı (Derecesi Yok)	Atış Puanı (Ulusal)	Atış Puanı (Ulusal ve Uluslararası)
Motivasyonel İşlev	0,014	0,097	-0,018
	r	0,907	0,348
Bilişsel İşlev	-0,073	-0,049	-0,137
	r	0,550	0,639
Kendinle Konuşma İşlevi	-0,018	0,046	-0,067
	r	0,885	0,656
	p		0,561

Tablo 15’de ulusal veya uluslararası dereceye sahip olmama durumuna göre, okçuların kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmeye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Herhangi bir derecesi olmayan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Ulusal derecesi olan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Ulusal ve uluslararası dereceleri olan katılımcıların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).



## TARTIŞMA

### **Cinsiyet Değişkenine Göre Kendinle Konuşma İşlevi ve Atış Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Gruplar arası farklılıkların tespiti için yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkenine göre okçuların atış puanı, motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanı ortalamaları açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın okçuların ortalama atış puanlarının, erkek okçuların ortalama atış puanlarından anlamlı derecede düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bulgularımıza benzer şekilde Tekin (2018), okçuların imgeleme düzeyleri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı araştırmada, cinsiyet değişkenine göre okçuların atış performansları arasında farklılık gözlemlenmiş ve erkek okçuların atış performansının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Elde ettiğimiz diğer bulgularımızda motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevinden kadın okçuların aldıkları puanların anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kadın okçuların kendinle konuşma işlevini ve bu işleve ait her iki alt boyutu da erkeklere göre daha fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Hocaoğlu'un (2019), 18-30 yaş arası toplam 346 sporcunun katılım sağladığı araştırmasında sporcuların algılanan sportif yeterlilik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolünü incelediği, Keskin, Güvendi ve Kaplan'nın (2020) masa tenisi sporcularının kendi kendine konuşmalarının karar verme stilleri ile ilişkisini incelediği, Eryücel'in (2019) 242 takım ve bireysel sporla uğraşan sporcunun kendi kendine konuşma ve akış durumunu analiz ettiği, Akman'nın (2019) yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisini incelediği ve Şahin'in (2017) toplam 441 grekoben ve serbest stil güreşçinin kendiyle konuşma düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların, motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevinden aldıkları puanlarda farklılık gözlemlenmemişlerdir. Öte yandan Engür'ün (2011) Kendinle Konuşma Anketi'nin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanması ve uygulanması amacıyla yaptığı araştırmada, sporcuların cinsiyet değişkenine göre hem motivasyonel işlev hem de bilişsel işlev alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Ancak bizim

bulgularımızdan farklı olarak motivasyonel işlev alt boyutunda erkek katılımcıların, bilişsel işlev alt boyutunda kadın katılımcıların puan ortalamalarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Gülşen, Yıldız, Bayköse ve Eryücel (2018) de 9 farklı branşa mensup toplam bireysel ve takım sporcusu olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yaptıkları araştırmada, sporcuların cinsiyet değişkenine göre bilişsel işlev, motivasyonel işlev ve kendinle konuşma işlevi toplam puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptamış ve erkek sporcuların kendinle konuşma işlevini ve alt boyutlarını daha yüksek düzeyde kullandıkları gözlemlenmiştir.

Elde ettiğimiz bulgular ile örtüşen bulgular elde eden Bayköse (2014) çeşitli branşa mensup olan lisans öğrencisi ile kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolünü incelediği araştırmasında, cinsiyet değişkenine göre bilişsel işlev alt boyutunda kadın katılımcıların aldıkları puanların anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir. Güvendi ve Pehlivan (2020) 6 farklı dövüş branşından sporcuların kendiyle konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarını incelediği araştırmada, kadın dövüş sporcularının kendinle konuşma işlevinin hem motivasyonel hem de bilişsel işlev alt boyutu puanlarının, erkek sporcuların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Akılveren (2017), aktif spor yapan farklı bireysel spor branşı sporcusunun motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyini incelediği araştırma sonucunda elde ettiği bulgular incelendiğinde kadın sporcuların motivasyonel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin yüksek olduğunu gözlemlenmiştir. Nergiz, Bayköse ve Yıldız (2015), modern ve halk dansları yapan dansçıların kendileriyle konuşma durumlarını incelemek için yaptıkları çalışmalarının sonuçları incelendiğinde kadın dansçıların motivasyonel kendinle konuşma düzeylerinin erkek dansçılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

### **Yaş Değişkenine Göre Kendinle Konuşma İşlevi ve Atış Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Gruplar arası farklılıkların tespiti için yapılan analizler sonucunda yaş değişkenine göre okçuların atış puanı ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

18-20, 21-25 ya da 26 yaş ve üzeri yaşa sahip okçularda herhangi bir yaş grubunun anlamlı düzeyde farklı olarak kendinle konuşma işlevini ve bu işleve ait alt boyutları kullanmadıkları söylenebilir. Bulgularımızla örtüşen bulgulara sahip olan Güvendi ve Pehlivan (2020) bireysel spor olan dövüş sporlarına mensup sporcular ile yaptığı araştırmada, yaş değişkenine göre kendinle konuşma işlevini ve bu işleve ait alt boyutlarda sporcuların anlamlı düzeyde farklı puan almadıklarını gözlemlemiştir. Sonuçlarımızdan farklı olarak Akılveren (2017), araştırmasında 353 bireysel branş sporcusunun, yaş değişkenine göre motivasyonel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinde farklılık tespit etmiş ve yaşı küçük olanların lehine sonuçlar elde ettiğini belirtmiştir.

### **Yay Kategorisi Değişkenine Göre Kendinle Konuşma İşlevi ve Atış Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Gruplar arası farklılıkların tespiti için yapılan analizler sonucunda yay kategorisi değişkenine göre okçuların motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Şahin (2017) yaptığı çalışma incelendiğinde serbest ve grekoromen stilde güreş yapan sporcuların stil değişkenine göre, kendinle konuşma işlevi alt boyutları olan, motivasyonel ve bilişsel işlev alt boyutlarından aldıkları puanların istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiş olup araştırma bulgularımızla örtüşmektedir. Nergiz vd. (2015)'de yaptığı çalışmada dans türü değişkenine göre hem motivasyonel hem de bilişsel işlev alt boyutları incelendiğinde dansçıların puanları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Okçuların yay kategorisi değişkenine göre atış puanı ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde makaralı yay kategorisi okçularının atış puan ortalamaları klasik yay kategorisi okçularının atış puanı ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öner ve Cankurtaran'ın (2020) okçular ile yaptıkları araştırmada bulgularımıza benzer olarak makaralı yay okçuları atış puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Tekin (2018) de okçularla yaptığı çalışmada makaralı yay okçularının performanslarının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

### **Spor Yaşı Değişkenine Göre Kendinle Konuşma İşlevi ve Atış Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Gruplar arası farklılıkların tespiti için yapılan analizler sonucunda spor yaşı değişkenine göre okçuların atış puanı, motivasyonel işlev ve kendinle konuşma işlevi (toplam) puanı ortalamaları açısından anlamlı farklılık gözlemlenmiş olup, bilişsel işlev puan ortalamaları açısından farklılık tespit edilmemiştir. Spor yaşı 5 ve üzeri olan okçuların atış puanı, motivasyonel işlev ve kendinle konuşma işlev (toplam) puanı ortalamaları, 2-4 yıl spor yaşına sahip okçulardan daha yüksektir. Daha tecrübeli okçuların atış puanlarında görülen anlamlı düzeydeki farka benzer şekilde Tekin (2018) spor deneyimi arttıkça performansın arttığını gözlemlemiştir. Bulgularımıza paralel olarak Engür (2011), yaptığı araştırmada spor yaşı değişkenine göre sporcuların motivasyonel işlev puanlarında anlamlı bir fark gözlemlemiştir. Hoccoğlu (2019) ve Akman (2019) kendinle konuşma işlevi alt boyutlarında spor deneyimi değişkeninde, Hoccoğlu 8 yıl ve daha fazla deneyimli sporcuların motivasyonel ve bilişsel işlev alt boyutları ortalama değerlerinin, 3-7 yıl deneyime sahip olanlardan daha fazla olduğunu gözlemlemiştir. Bulgularımıza göre farklılık göstererek, Güvendi ve Pehlivan (2020) çalışmasında dövüş sporcularının spor yaşlarına göre kendinle konuşma işlevi alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Akılveren (2017), çalışmasında spor yaşı değişkenine göre, sporcuların kendinle konuşma işlevi alt boyutu motivasyonel işlevi puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlememiştir.

### **Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Kendinle Konuşma İşlevi ve Atış Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Gruplar arası farklılıkların tespiti için yapılan analizler sonucunda daha önce milli sporcu olma değişkenine göre okçuların atış puanı ve motivasyonel işlev puanı ortalamaları açısından anlamlı farklılık gözlemlenmiş olup ve “kendinle konuşma işlevi ve bilişsel işlev puan ortalamaları açısından farklılık tespit edilmemiştir. Daha önce milli sporcu olan okçuların atış puanı ve motivasyonel işlev puan ortalamaları, milli sporcu olmayan okçulara göre daha yüksektir. Bulgularımıza benzer bulgular elde eden Tekin (2018) okçularla yaptığı araştırmasında milli sporcuların performansının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Keskin, Güvendi ve Kaplan (2020), yaptığı araştırmada sporcuların millilik durumlarına göre kendinle konuşma

işlevi motivasyonel işlev alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiş ve Milli Sporcu olanların motivasyonel işlevi daha fazla kullandıklarını gözlemlemiştir. Öte yandan bulgularımızla çelişerek Akılveren (2017) sporcuların milli takımda yer almış olup olmama değişkenine göre kendinle konuşma işlevi alt boyutu olan motivasyonel işlevi kullanım düzeylerinde bir farklılık gözlemlememiştir. Güvendi ve Pehlivan (2020) yaptığı araştırma sonucunda sporcuların millilik durumlarına göre kendinle konuşma işlevi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Şahin (2017) de yaptığı çalışmada serbest ve grekoromen stilde güreş yapan sporcuların milli sporcu olma durumu değişkenine göre kendinle konuşma işlevi alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel işlev alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık gözlemlenmemiştir.

### **Dereceye Sahip Olma Değişkenine Göre Kendinle Konuşma İşlevi ve Atış Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Gruplar arası farklılıkların tespiti için yapılan analizler sonucunda daha önce ulusal ve/veya uluslararası dereceye sahip olup olmama değişkenine göre okçuların motivasyonel işlev, kendinle konuşma işlevi ve bilişsel işlev puanı ortalamaları açısından anlamlı farklılık gözlemlenmemiş olup atış puanı ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ulusal ve uluslararası dereceye sahip olan okçuların atış puanları, dereceye sahip olmayan ve sadece ulusal dereceye sahip olan okçuların atış puanlarından anlamlı derecede yüksektir. Alan yazın incelendiğinde sporcuların dereceye sahip olma durumlarına göre kendileriyle konuşma düzeylerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **Cinsiyet Değişkenine Göre Atış Puanı ve Kendinle Konuşma İşlevi Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

Okçuların cinsiyet değişkenine göre, kendinle konuşma, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre kadın okçuların atış puanları ile kendinle konuşma işlevi motivasyonel işlev alt boyutu arasında zayıf ama pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde okçuların cinsiyet değişkenine göre atış performansları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **Yaş Değişkenine Göre Atış Puanı ve Kendinle Konuşma İşlevi Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

Okçuların yaş değişkenine göre, kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre 18-20, 21-25, 26 yaş ve üzeri yaş gruplarının hiç birinde atış puanları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Alan yazın incelemeleri sonucunda okçuların yaş değişkenine göre atış performansları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **Yay Kategorisi Değişkenine Göre Atış Puanı ve Kendinle Konuşma İşlevi Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

Okçuların yay kategorisi değişkenine göre, kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre Makaralı yay ve Klasik yay okçularının atış puanları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Alan yazın incelemeleri sonucunda okçuların yay kategorileri değişkenine göre atış performansları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **Spor Yaşı Değişkenine Göre Atış Puanı ve Kendinle Konuşma İşlevi Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

Okçuların spor yaşı değişkenine göre, kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre 2-4 yıl ve 5 ve üzeri spor yaşına sahip okçuların atış puanları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Alan yazın incelemeleri sonucunda okçuların spor yaşı değişkenine göre atış performansları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve

kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Atış Puanı ve Kendinle Konuşma İşlevi Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

Okçuların daha önce milli sporcu olma değişkenine göre, kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre daha önce milli sporcu olan ve olmayan okçuların atış puanları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Alan yazın incelemeleri sonucunda okçuların milli sporcu olma değişkenine göre atış performansları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **Dereceye Sahip Olma Değişkenine Göre Atış Puanı ve Kendinle Konuşma İşlevi Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları**

Okçuların ulusal ve/veya uluslar arası dereceye sahip olma ve hiç dereceye sahip olmama değişkenlerine göre, kendinle konuşma işlevini, motivasyonel ve bilişsel işlevlerini kullanım düzeylerinin atış puanlarını etkileyip etkilemediğini tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre daha önce dereceye sahip olan ve olmayan okçuların atış puanları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Alan yazın incelemeleri sonucunda okçuların ulusal ve/veya uluslar arası dereceye sahip olma ve hiç dereceye sahip olmama değişkenlerine göre atış performansları ile motivasyonel işlev, bilişsel işlev ve kendinle konuşma işlevi puanları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Alan yazın incelemelerinde okçuların demografik özelliklerine göre performansları ile kendinle konuşma işlevini kullanım durumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış olup, kendinle konuşma işlevinin performanslarına etkisini incelemek için yapılan deneysel çalışmalara rastlanmıştır. Wickramanayake, Perera, Hapuarachi ve Wickramasinghe (2016), ordudaki okçuların performansları üzerinde gevşeme ve konsantrasyonun etkisini incelemek

amacı ile yaptıkları çalışmada, 8 haftalık bir eğitim planlanmış, ön test ve son test çalışması deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. Eğitim, konsantrasyon ve gevşemenin hedeflendiği, kendinle konuşma tekniğinin de dahil olduğu sekiz farklı teknik yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Deney grubunun performans sonuçlarının ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Wu, Wu, Qiu, Zhang ve Zhang (2017), okçuların düşüncelerinin, hareketlerini etkilediği varsayımına dayanarak performansı yönlendirmek ve kolaylaştırmak için kendinle konuşma stratejileri geliştirmek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Performansın stres, kaygı ve diğer olumsuz duygu faktörlerinden etkilenmesi sebebiyle spor bilimleri eğitiminden yararlanmak amacıyla farklı kendinle konuşma stratejileri tespit ettiklerini, aktif ve olumlu kendinle konuşmanın performansı etkili bir şekilde geliştirdiğini belirtmiştir. Çin okçuluğun dünya okçuluğunda lider bir konuma gelebilmesi için, performansı artırmada kendinle konuşma eğitiminden yararlanılması gerektiğini açıklamıştır. Kendinle Konuşma İşlevinin okçular üzerinde tespit edilen bu olumlu etkileri, yaptığımız araştırma bulgularının doğruluğunu açıklamaktadır.

Başka bir çalışmada okçuluktaki gibi belirli bir hedefi vurma görevi bulunan, dart branşı sporcularının katılım sağladığı Van Raalte vd. (1995), dart sporcuları ile yaptığı çalışmada, belirlenen bazı kendinle konuşma talimatlarının kullanımının performansa etkisini araştırmışlardır. Olumlu kendinle konuşma talimatlarının deney grubu sporcularının performansını artırdığını gözlemlemişlerdir (Hatzigeorgiadis vd., 2011). Theodorakis vd., (2001) de basketçilere atış görevi vermişler ve belirlenen iki türde kendinle konuşma talimatını kullanmaları istenmiş ve performanslarına etkisini ölçmüşlerdir. İstenen performans tekniğine uygun belirlenmiş bir kendinle konuşma stratejisinin performansı artıracağı sonucuna varmışlardır (Hatzigeorgiadis vd.). Okçuluk becerisinin, atışın başarıyla gerçekleştirilebilmesi ya da kirişin bırakış sırasında serbest bırakılması için küçük kas gruplarının kullanılması gerektiği, ince motor beceri olarak ifade edilmektedir (Karanfilci, Kabak, Hamamcılar ve Arslanoğlu, 2014). Theodorakis vd. (2000), farklı motor öğrenim görevlerinin uygulanarak performans değerlendirmesi yapılan bir çalışma yapmışlardır. İnce motor öğreniminde belirlenen kendinle konuşma stratejisinin olumlu yönde etkilediği sonucuna varmışlardır (Hatzigeorgiadis vd.).



## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Elit okçuların kendileriyle konuşma düzeyleri ile atış performansları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelendiği bu çalışmada, Türkiye Okçuluk Federasyonu sporcu lisansına sahip 18 yaş ve üstü okçuların atış performansı belirlenerek, bu performansın bazı demografik değişkenlere göre okçuların sahip oldukları kendinle konuşma düzeyleri ile ilişkisi ve değişkenlere göre kendinle konuşma düzeyleri arasındaki farklılıklar açıklanmaya çalışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, kadın okçuların kendinle konuşma işlevini ve bu işleve ait alt boyutları daha yüksek düzeyde kullandıkları ve motivasyonel işlev alt boyutunu kullanım düzeylerinin kadın okçuların atış puanlarını pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ancak kadın okçuların atış puan ortalamalarının, erkek okçuların atış puan ortalamalarından anlamlı derecede düşük olduğu gözlemlenmiştir. Genel olarak kadınların fiziksel gücünün erkeklerden daha düşük olduğu düşünülerek, kadın okçuların daha düşük sertlikte yay kullandıkları tahmin edilmektedir. Yay sertliklerinin düşük olması ok uçuş hızını yavaşlatmaktadır. Okların yavaş uçuşması, hava şartlarından daha çok etkilenmesine ve hedefte nişan alınan noktadan sapmasına neden olarak toplam atış puanını da düşürmektedir. kendinle konuşma işlevi alt boyutu olan motivasyonel işlev, kadın okçuların performansını yükseltmede etkili olsa bile kadınların fiziksel gücünün az olması nedeniyle erkeklere oranla daha düşük puanlar attıkları söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, makaralı yay kategorisinde yarışan okçuların atış puan ortalamaları, klasik yay kategorisinde yarışan okçuların atış puan ortalamalarından daha yüksek olduğu, makaralı yay okçularının kendinle konuşma işlevi ve bu işleve ait alt boyutları kullanım düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı, ayrıca bu işlevi kullanım düzeylerinin atış puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna varılmıştır. Makaralı ve klasik yay atış mesafeleri farklı olmakla beraber, okçuların yarışmada kullandıkları hedef kağıtları da farklılık göstermektedir. Klasik yay okçuları 70 metreden, 122 cm hedef yüzüne (merkez halka iç çapı 6,1 cm), makaralı yay okçuları 50 metreden, 80 cm hedef yüzüne (merkez halka iç çapı 4 cm) atış yapmaktadır. Makaralı yay okçularının, klasik yay okçularından daha kısa mesafeden daha küçük hedef kağıdına ok attıkları göz ardı edilmemelidir. Makaralı yay ayarlanabilir yay sertliği aralığının klasik yayaya göre daha fazla olması ile yayın

ve sporcunun performansı daha üst düzeye taşınabilmektedir. Makaralı yaydaki bu sertlik ve performans avantajının, araştırmamıza katılan makaralı yay okçularının atış puanı ortalamalarının, klasik yay okçularının atış ortalamalarından yüksek olmasını açıkladığı söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, spor yaşı 5 ve üzeri olan okçuların atış puanı, motivasyonel işlev ve kendinle konuşma işlevi puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu, ancak spor yaşı değişkenine göre kendinle konuşma işlevini ve bu işleve ait alt boyutları kullanım düzeylerinin atış puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna varılmıştır. 5 yıl ve daha fazla tecrübeye sahip okçuların kendinle konuşma ve motivasyonel işlevi anlamlı derecede yüksek düzeyde kullanıyor olsalar da atış puanındaki başarılarının; atış tekniğinde profesyonelleşmiş olmaları, yaşlarının büyümesine bağlı olarak yay sertliğindeki artış ve zihnini, kendinle konuşma becerisinden farklı beceriler ile yönetmeyi öğrenmiş olabilecekleri söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, daha önce milli sporcu olmuş okçuların atış puanlarının ve motivasyonel işlevi kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, ancak kendinle konuşma, motivasyonel ve bilişsel işlevi kullanım düzeylerinin atış puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna varılmıştır. Milli sporcu olmuş okçuların atış puanlarındaki başarısının; düzenli ve doğru antrenman yöntemlerinden yararlanmaları, profesyonelleşilmiş atış teknikleri, sert yay kullanmaları ve zihinlerini yönetmede kendinle konuşma becerisi dışındaki psikolojik becerilerden yararlanmaları ile oluştuğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, ulusal ve uluslararası dereceye sahip olan okçuların atış puan ortalamaları, hiç dereceye sahip olmayan ya da sadece ulusal dereceye sahip olan okçulardan daha yüksek olduğu ve uluslararası dereceye sahip olan okçuların ulusal derecelerinin de bulunduğu sonucuna varılmıştır. Türkiye Okçuluk Federasyonu Milli Takım Seçme Kriterlerinden biri olan baraj puanı ile uluslararası platformda ülkemizi başarıyla temsil edebilecek, yarışma sonucunda uluslararası dereceye sahip olma ihtimali yüksek olan sporcuların seçilmesi amaçlanmaktadır. Analizler sonucunda elde ettiğimiz bulguların, Okçuluk Federasyonu Milli Takım Seçme Kriterlerinin başarıya ulaşmada doğru bir yol olduğunu desteklediği söylenebilir.

Elde etmiş olduğumuz bu sonuçlara göre;

\* Kadın okçuların atış performansının daha da artacağı düşünülerek, atış tekniğine uygun fiziksel gücünü artıracak, kendinle konuşma ve diğer psikolojik beceri antrenmanlarından da yararlanılarak deneysel bir araştırma yapılması,

\* Türk okçuları ile yabancı uyruklu okçuların kendinle konuşma işlevini kullanım düzeyleri ile atış performansındaki ilişkinin farklı demografik değişkenlere göre incelenmesi

\* Erkek okçular için, atış performansı ile ilişkisi bulunan psikolojik beceri tekniklerinin tespit edilmesi,

\* Makaralı yay okçularının mevcut yüksek performanslarını, kendinle konuşma becerisini antrenman programlarına dahil ederek daha da yükseltebilecekleri düşünülerek, makaralı yay sporcularına sistematik olarak uygulayacakları kendinle konuşma antrenmanının performanslarına etkisinin deneysel bir çalışma ile incelenmesi,

\* Kadın okçular için deneysel bir çalışma ile sistematik olarak kendinle konuşma antrenmanlarının planlanması, uygulanması ve performanslarındaki değişimin tespit edilmesi önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Açıkada, C. (2018). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Addington. (2015). *%100 Düşünce Gücü*, Ayanbaşı, S. (4. Bs.). İstanbul: Akasha Yayın Dağıtım. s.7
- Akandere, M., Aktaş S. ve Er Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 61-74, Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/profile/Samet-Aktas>.
- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Ulusal Tez Merkezi). Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Google Akademik). Erişim adresi: <https://search.proquest.com/openview/5afecce85d6630eb894edf9901253ca5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43. doi:[https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000131](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131).
- Anderson, A. (1997) Learning Strategies in Physical Education: Self-Talk, Imagery, and Goal-Setting. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(1), 30-35. doi: 10.1080/07303084.1997.10604874.
- Aytar, S. (2020). Hareket ve Antrenman Bilimleri IV. Erişim adresi: [ekampus.anaolu.edu.tr](http://ekampus.anaolu.edu.tr)
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. (Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Ulusal Tez Merkezi) Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Bhagat, U. (2017). A cross-sectional examination of mental skills between medalist and non-medalist female archery players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 2033-2035. Erişim adresi: <https://www.journalofsports.com/pdf/2018/vol3issue1/PartAJ/3-1-443-742.pdf>.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cervantes, B. W. (2009). *Self talk fine motor control, and archery accuracy*. University of Idaho. Idaho Üniversitesi veri tabanından erişildi.

- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., ve Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *The Sport Psychologist*, 20(3), 257–274. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.20.3.257>.
- Dagrou, E., Gauvin, L., ve Halliwell, W. (1992). Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 17(2), 145–147. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1993-85059-001>.
- Dünya Okçuluk Federasyonu, (2021). Sport. Erişim adresi: [worldarchery.org](http://worldarchery.org)
- Edwin, A. and Gary, P. (1985). The Application of Goal Setting to Sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 205-222. doi:<https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.205>.
- Ekici, G. ve Hevedanlı, M. (2010). Lise öğrencilerinin biyoloji dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Fen Eğitim Dergisi*, 7(4), 97-109. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpJNE5UWXdnQT09>.
- Engür, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketi'nin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanması ve uygulanması*. (Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Ulusal Tez Merkezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Eryücel, M. E. (2019). An Analysis of Self-Talk and Flow State of Athletes in Team and Individual Sports. *Journal of Education and Learning*, 8(2), 286-291. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1210722>.
- Feralan, Ö. A. (2019). *Voleybolcuların psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Ulusal Tez Merkezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, (2021). Olimpiyat Oyunları Tarihçesi. Erişim adresi: <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/128/163/OlimpiyatOyunlarininTarihcesi>
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, Olimpiyat Oyunları Tarihçesi. Erişim adresi: <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/128/163/OlimpiyatOyunlarininTarihcesi>
- Göksu, E. (2018). *Okla Yükselen Millet, Türklerde Ok ve Okçuluk*, İkinci Basım. İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları.
- Gülşen, D.B.A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, E. (2018). Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/625845>.
- Güvendi, B., ve Pehlivan, Y. (2020). Dövüş sporcularının kendi kendilerine konuşmaları ile saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Beden*

- Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 168-176. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/56097/722438>.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029205000476>.
- Hardy, J., Hall, C. R., and Hardy, L. (2005) Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905 - 917. doi: <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., ve Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356 doi: 10.1177 / 1745691611413136.
- Haywood, K. M., ve Lewis, C. F. (2014). *Archery Steps To Success* (4. bs.) Human Kinetics, Inc.
- Heper, E. (2012). *Spor Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset, S. 12.
- Ho, U.S. (2003). Strategies for staying focused during competition in elite archers. *Korean Society of Sport Psychology*, 14(3), 273-282. Erişim adresi: <http://db.koreascholar.com/article.aspx?code=356960>.
- Hocaoğlu, S. G. (2019). *Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü*. (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Google Akademik). Erişim adresi: <https://search.proquest.com/openview/790d7461bcfb2bf9679be41bb0dc129a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.
- Hung, T. M., Tang, W. T., ve Shiang, T. Y. (2009). A case of study of integrated sport sciences for an Olympic archer. *Journal of Medical and Biological Engineering*, 29(4), 164-171. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Tsung-Min-Hung/publication/282356406\\_A\\_Case\\_Study\\_of\\_Integrated\\_Sport\\_Sciences\\_for\\_an\\_Olympic\\_Archer/links/560e1d4208ae6cf6815436d8/A-Case-Study-of-Integrated-Sport-Sciences-for-an-Olympic-Archer.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tsung-Min-Hung/publication/282356406_A_Case_Study_of_Integrated_Sport_Sciences_for_an_Olympic_Archer/links/560e1d4208ae6cf6815436d8/A-Case-Study-of-Integrated-Sport-Sciences-for-an-Olympic-Archer.pdf).
- İmgeleme. (2020). Erişim adresi: <https://www.agirsaglam.com/spor-psikolojisi-imgeleme/>
- İnal, A.N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi Kitabı*, (3. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık. [Dergipark]. Erişim adresi: [https://www.nobelyayin.com/kitap\\_bilgileri/dosyalar/bedenegitm-jen\\_163841.pdf](https://www.nobelyayin.com/kitap_bilgileri/dosyalar/bedenegitm-jen_163841.pdf)
- Kale, E., Elmas, G., ve Aydın, M. (2020). *Spor Psikolojisi*. Erişim adresi: [ekampus.anaolu.edu.tr](http://ekampus.anaolu.edu.tr)

- Karanfilci, M., Kabak, B., Hamamcılar, O., ve Arslanoğlu, E. (2014). *Okçulukta Spor Yaralanmaları*. Ankara: Neyi Matbaacılık.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karpowicz, A. (2018). *Osmanlı Türk Yayları, İmali ve Tasarım* (2. bs.) Çeviren Akbulut, M., Y. İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları.
- Keskin, B., Güvendi, B., ve Kaplan, M. (2020). Masa Tenisi Oynayan Sporcuların Kendi Kendine Konuşmalarının Karar Verme Stilleri İle İlişkisi. *Spor Bilimleri*, 15(4), 44-52. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaspor/issue/57528/737582>
- Ketterling, D. C. ve Adams, J. C. (2017). *Archery in Motion*.
- Kim, H., Kim, S. and So, W. (2015). The relative importance of performance factors in Korean archery. *Journal of Strength and Conditioning Research* 20(5), 1211-1219. doi: 10.1519/JSC.0000000000000687.
- Kızıldağ, E., ve Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/151223>
- Koruç, Z. (2020). *Olimpik Sporlarda Zihinsel Hazırlık*. Erişim adresi: <https://akademi.olimpiyat.org.tr/olimpik-sporlarda-zihinsel-hazirlik/>
- Küçük, V., ve Koç, H. (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/dpusbe/issue/4751/65276>.
- Küçük, V. (2019). [Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Geliştirilmesi Yüksek Lisans Ders Notu]. Yayınlanmamış ham veri.
- Mellalieu, S. D., ve Hanton, S. (2009), *Advances in applied sport psychology: A review*. s.37-74. London: Routledge. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=ySFIVEJHYd4C&oi=fnd&pg=PA37&dq=Hardy,+J.,+Oliver,+E.,+%26+Tod,+D.+\(2009\).+A+framework+for+the+study+and+application+of+self-talk+within+sport.+In+S.+D.+Mellalieu+%26+S.+Hanton+\(Eds.\),+Advances+in+applied+sport+psychology:+A+review+\(pp.+37%E2%80%9374\).+London:+Routledge.&ots=mNnzxzlQMk&sig=qtq0OAJL0Wk8ImLtu21fb9Z7vE8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=ySFIVEJHYd4C&oi=fnd&pg=PA37&dq=Hardy,+J.,+Oliver,+E.,+%26+Tod,+D.+(2009).+A+framework+for+the+study+and+application+of+self-talk+within+sport.+In+S.+D.+Mellalieu+%26+S.+Hanton+(Eds.),+Advances+in+applied+sport+psychology:+A+review+(pp.+37%E2%80%9374).+London:+Routledge.&ots=mNnzxzlQMk&sig=qtq0OAJL0Wk8ImLtu21fb9Z7vE8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
- Muazu, M. R., Taha, Z., ve P. P. Abdul Majeed, A. (2019). Psychological variables in ascertaining potential archers. *Machine Learning in Sports. SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology*, 21-27. doi: 10.1007/978-981-13-2592-2\_3.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., ve Şahin, G. (2007). *Antrenman ve Müsabaka*. Antalya: Ladin Matbaası. s. 7-14.

- Murphy, J. (2007). *Bilinçaltının Gücü*, Çeviren Şimşek A. (2017). İstanbul: Koridor Yayıncılık, S. 31.
- Needham, S. (2013). *The Competitive Archer*. Marlborough: The Crowd Press Ltd. s.104,140-157.
- Nergiz, S., Bayköse, N., ve Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. [Özel sayı]. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9).
- Öner, Ç., ve Cankurtaran, Z. (2020). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*. 2(1), 01-09. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjouexerpsyc/issue/55257/709431>
- Oruç, M. (2019). *Modern Okçulukta Makaralı Yay*. İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları, Maviay Ofset Etk. Matbaa San. Ve Tic. Ltd. Şti.
- Şahin, A. (2017). Grekoromen Ve Serbest Stil Güreş Yapan Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 60-64. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/besbid/issue/30203/413353>
- Tekin, M. (2018). *Okçuların İmgeleme Becerileri İle Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Google Akademik. Erişim adresi: [adudspace.adu.edu.tr](http://adudspace.adu.edu.tr).
- Thomas, K. T., ve Thomas, J. R. (1994). Developing expertise in sport: The relation of knowledge and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 295-312. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Jerry-Thomas-5/publication/232444616\\_Developing\\_expertise\\_in\\_sport\\_The\\_relation\\_of\\_knowledge\\_and\\_performance/links/0c96052ebff462bd9b000000/Developing-expertise-in-sport-The-relation-of-knowledge-and-performance.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jerry-Thomas-5/publication/232444616_Developing_expertise_in_sport_The_relation_of_knowledge_and_performance/links/0c96052ebff462bd9b000000/Developing-expertise-in-sport-The-relation-of-knowledge-and-performance.pdf).
- Türkiye Okçuluk Federasyonu. Yarışma Talimatı (2017). Erişim adresi: <https://www.tof.gov.tr/federasyon/talimatlar/>
- Türkiye Okçuluk Federasyonu, Yarışma Fotoğrafları (2019). Erişim adresi: <https://tof.smugmug.com/TOF-2019/2019-Kahraman-Bagat%C4%B1r-%C4%B0lkbahar-Oklar%C4%B1/1-G%C3%BCn/i-z9PcXFc/A>
- Türkiye Okçuluk Federasyonu, Yarışma Fotoğrafları (2019). Erişim adresi: <https://tof.smugmug.com/TOF-2019/2019-EUROPEAN-INDOOR-ARCHERY-CHAMPIONSHIP/Day1/i-vbBzq5R/A>
- Türkiye Okçuluk Federasyonu. 2021 Milli Takım Seçme Sistemi (2021). Erişim adresi: <https://www.tof.gov.tr/2021-yili-milli-takimlarin-olusturulmasi-ile-ilgili-duyuru/>



- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (6. bs.). Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=7PB6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=%E2%80%A2+Weinberg,+R.+S.,+%26+Gould,+D.+\(2014\).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology&ots=h0fQiC\\_pTQ&sig=UwjrWu4DHTarfEmwZSLc3-jDo\\_8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=%E2%80%A2%20Weinberg%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Gould%2C%20D.%20\(2014\).%20Foundations%20of%20Sport%20and%20Exercise%20Psychology&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=7PB6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=%E2%80%A2+Weinberg,+R.+S.,+%26+Gould,+D.+(2014).+Foundations+of+Sport+and+Exercise+Psychology&ots=h0fQiC_pTQ&sig=UwjrWu4DHTarfEmwZSLc3-jDo_8&redir_esc=y#v=onepage&q=%E2%80%A2%20Weinberg%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Gould%2C%20D.%20(2014).%20Foundations%20of%20Sport%20and%20Exercise%20Psychology&f=false)
- Weston, N. J. V. (2005). *The Impact of Butler and Hard's (1992) performance profiling technique in sport*. (Doktora Tezi, University of Southhampton, Google Akademik). Erişim adresi: <http://eprints.chi.ac.uk/id/eprint/841/1/418631.pdf>
- Weston, N. J. V., Greenless, I. A., ve Thelwell, R. C. (2013). The Impact of a Performance Profiling Intervention on Athletes' Intrinsic Motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1), 151-155. Doi: <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599733>
- Wickramanayake, W. M. W. A. B., Perera, S. J., Hapuarachi, H. A. C. S., ve Wickramasinghe, H. R. (2016). *The effect of relaxation and concentration on the performance of archers in Sri Lanka Army*. Proceedings in Medical, Allied Health, Basic and Applied Sciences, 9th International Research Conference, KDU, Sri Lanka. Erişim adresi: <http://192.248.104.6/handle/345/1121>
- Wise, L. (2014). *Core Archery*. Meequon: Target Communications Outdoor Books.
- World Archery, (2021). Sport. Erişim adresi: [worldarchery.org](http://worldarchery.org)
- World Archery, (2013). Erişim adresi: <https://worldarchery.smugmug.com/target-outdoor/2013-youth-world-championships/20-10-2013-day-8/i-w25drqw/a>
- Wu, T. Y., Wu, C. H., Qiu P. K., Zhang, Y.K., ve Zhang, Y. C. (2017). Self- talk in archery: Introduction and Implications. *Spor Koçluğu Bilimi*, 45, 107 - 118. doi : 10.6194/SCS.2017.45.11
- Yarar, B. (2014). Osmanlı'dan Cumhuriyete Geçiş Süreci ve Erken Cumhuriyet Dönemi Türkiye'sinde Modern Sporun Kuruluşu. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 2014 Güz (21), 301-317 Erişim adresi: [https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/53683360/428-1082-1-SM.pdf?1498600538=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DOSMANLIDAN\\_CUMHURİYETE\\_GECIS\\_SURECI\\_VE\\_E.pdf&Expires=1617203795&Signature=H~Q80mOD9tX471vC37MZcqf9Kt~iJVv72eiSa99cExF6PmYsaBkrgEBJOWOm5QNcLmHLeV2lm-nlILTqv644rGZav5Qou3IxP9w2IxBSHwIxM3v9xLKI0-F9Ng0bxcYHr8DGADLKZTweVyUyJR8eKaQCJrLMssyqkv-O98onQqzErKskwlm~w60vGhEaHuaqp9MHZrcBtNaataDOGRPP9pttmtYymJyqt8gvgk1ztQyu73e0Rj2Bf3A4l8vobz0CjopGwmlKLnBTCgZWrsrL-](https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/53683360/428-1082-1-SM.pdf?1498600538=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DOSMANLIDAN_CUMHURİYETE_GECIS_SURECI_VE_E.pdf&Expires=1617203795&Signature=H~Q80mOD9tX471vC37MZcqf9Kt~iJVv72eiSa99cExF6PmYsaBkrgEBJOWOm5QNcLmHLeV2lm-nlILTqv644rGZav5Qou3IxP9w2IxBSHwIxM3v9xLKI0-F9Ng0bxcYHr8DGADLKZTweVyUyJR8eKaQCJrLMssyqkv-O98onQqzErKskwlm~w60vGhEaHuaqp9MHZrcBtNaataDOGRPP9pttmtYymJyqt8gvgk1ztQyu73e0Rj2Bf3A4l8vobz0CjopGwmlKLnBTCgZWrsrL-)

7nASm7kn1opLJXSnFu6RfNoskJZct4Ouru3mYnHd7PkyMQ5NZmdwhY8~  
xJEj7w8Q\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan yayınevi. s. 163-183.

Yılmaz, O. (2019). *Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman*. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1. s. 69-85. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/873521>

## EKLER

EK-A

### KENDİNLE KONUŞMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda sporcuların spor ortamında kendiyile konuşma işlevi ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur, size en yakın cevabı işaretleyiniz. Ölçek yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapıldığı (1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla, 5 Her zaman) 11 maddeden oluşmakta ve 2 alt ölçeğı içermektedir. Bu alt ölçekler, Motivasyonel işlev (Motivational Function) ve Bilişsel İşlev (Cognitive Function)'dir. Her alt ölçek değişik sayıda maddeden oluşmaktadır.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1	Müsabakaya tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
2	Müsabakada kullanacağım teknikle ilgili kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
3	Talimat vermek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
4	Kendime olan güvenimi artırmak için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
5	Kendimi motive etmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
6	Eforumu yükseltmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
7	Kendimi cesaretlendirmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
8	Olumlu bir düşünceyi güçlendirmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
9	Olumsuz düşünmemi engellemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
10	Rahatlamama yardımcı olması için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
11	Hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız				
Cinsiyetiniz	Kadın		Erkek	
Yay Kategoriniz	Klasik		Makaralı	
Milli Takım Sporcusu Oldunuz Mu?	Evet		Hayır	
Kaç Yıldır Okçuluk Yapıyorsunuz?				
Ulusal veya Uluslararası Dereceniz Var Mı?	Yok	Ulusal	Uluslararası	Ulusal ve Uluslararası
Ulusal veya Uluslararası Açık Hava Yarışmalarında 720 Puan (72 Ok) Üzerinden Atmış Olduğunuz En Yüksek Toplam Puanınız Kaçtır?				

EK-C

## FEDERASYON İZİN YAZISI



TÜRKİYE OKÇULUK FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-47309373-125.99-176641

25.02.2021

Konu : Anket İzni

Sayın Begünhan Elif ORUÇ

İlgi: 19.02.2021 tarihli dilekçeniz.

İlgide söz edilen anketin, Milli Takım Sporcularımızın dışında uygulanması kaydıyla Federasyonumuzca bir sakınca bulunmamaktadır.

Ali Sırer AYDIN  
Genel Sekreter

Belge Doğrulama Kodu : QIEWMKUY

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-eimzali-belge-dogrulama>

Mustafa Kemal Mahallesi 2152. Cadde Kent İş Merkezi 2/15 Çankaya-ANKARA  
Telefon No: (0 312) 310 07 52 Faks No: (0 312) 310 72 83  
İnternet Adresi: <http://tof.gov.tr>

Bilgi için: Sezen ÖREN  
Muhasebeci



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ORUÇ Begünhan Elif

Uyruğu : Türk

### Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Spor Bilimleri	2014
Lise	Anadolu Lisesi	2010

### İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2	Okçular Vakfı Spor Kulübü	Antrenör

**Yabancı Dil** B1

### Sertifika ve Belgeler

Pedagojik Formasyon Eğitimi Belgesi

3. Kademe Okçuluk Antrenörü Belgesi

### Sporculuk Kariyeri

Büyükler Bireysel Avrupa Üçüncülüğü

Gençlik Olimpiyatları Mix Takım Üçüncülüğü

Gençler Bireysel Avrupa İkinciliği

Gençler Bireysel Dünya Dördüncüğü

Yıldızlar Takım Avrupa Şampiyonluğu