

Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler

Psychological Characteristics of the Elite Athletes Have Required: Review

Nevzat ERDOĞAN,^a
Serdar KOCAEKŞİ^a

^aBeden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

Geliş Tarihi/Received: 17.12.2014
Kabul Tarihi/Accepted: 28.04.2015

Yazışma Adresi/Correspondence:
Serdar KOCAEKŞİ
Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir, TÜRKİYE/TURKEY
skocaeksi@anadolu.edu.tr

ÖZET Sportif performansı etkilediği düşünülen fiziksel, teknik ve taktiksel unsurların yanında bilişsel ve duygusal unsurlar da vardır. Bu bilişsel ve duygusal unsurları değerlendiren ve araştıran bilim dalı da günümüzde “spor psikolojisi”dir. Spor psikolojisi, spor ortamlarında insan davranışlarını inceler. Sportif performanstaki bu unsurları araştıran ve uygulayan kişiler ise “spor psikologları”dır. Son yıllarda, spor psikologları tarafından elit sporcuların başarılı olmalarına yardımcı olan psikolojik özelliklerin hangileri olduğunu belirlemek amacıyla çok fazla çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmada da, spor psikologlarına ve spor ortamında çalışan uygulamacılara farklı bir bakış açısı kazandırmak ve elit sporcularda olması gereken psikolojik özellikleri tanımlamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden derleme yöntemi kullanılmıştır. Konu ile ilgili alan yazın kapsamlı bir şekilde incelenmiş olup; teorik bilgiler uygulama araştırmalarıyla da desteklenmiştir. Yapılan literatür incelenmesi sonucu, elit sporcularda olması gereken 11 psikolojik özellik saptanmıştır. Bunlar; kişilik özellikleri, kontrol edilebilir iç odak, kendine güven, içsel motivasyon, hedef yönelimi, konsantrasyon, uyarılmışlık kontrolü, zorluklarla başa çıkabilme, hedef belirleme, imgeleme ve zihinsel dayanıklılıktır. Bu çalışmada, öncelikle elit sporcularda olması gereken bu psikolojik özelliklerin neler olduğu tanımlanmış daha sonra da bu özellikler ayrıntılı bir biçimde açıklanmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın, antrenörlere, sporculara ve spor psikologlarına spor ortamlarında istenilen başarıyı yakalamalarında yardımcı bir kaynak olabileceği; ayrıca araştırmacı spor psikoloğu rolünde çalışanlara da yeni araştırma konuları oluşturmada farklı bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Elit sporcu; sporcu özellikleri; psikolojik özellikler

ABSTRACT Athletic performance affected by physical, technical and tactical elements; it affected by also cognitive and emotional elements. This cognitive and emotional elements are assessed and examined by sport psychology. Sport psychology investigates human behavior in sport environments. These elements in athletic performance are investigating and applying by the sports psychologists. In recent years, sports psychologists have studied too many researches to determine which are the psychological characteristics help elite athletes to their success. This study was carried out for sports psychologists and practitioners working in the sports environment to gain a different perspective and to define the psychological characteristics that should be in elite athletes. The study is used to review the method of qualitative research methods. Type field on the subject is examined in a comprehensive manner; theoretical knowledges are also supported by applied researches. Following the examination of the literature, it was found that eleven psychological characteristics should be in elite athletes. These are personality characteristics, control of internal focus, self-confidence, inner motivation, goal orientation, concentration, arousal control, ability to cope with challenges, goal setting, imagery, and mental toughness. In this study, we first defined what is the psychological characteristics that should be in elite athletes and then these psychological characteristics were tried to explain in detail. This research is thought to be a source of help in the desired success for sport coaches, athletes and sports psychologists who located in sports environments. Also, it is hoped to provide a different perspective on the creation of new research topics for working in the role of research sport psychologists.

Key Words: Elite athletes; athletes characteristics; psychological characteristics

doi: 10.5336/sportsci.2014-42993

Copyright © 2015 by Türkiye Klinikleri

Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2015;7(2):57-64

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır ve bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönleriyle bir bütündür. İnsanın gerçekleştirdiği eylemlerden biri olan sportif performans, bu dört temel unsurun bir arada değerlendirilmesi ve gerekli çalışmaların birlikte planlanması ve uygulanması ile istenilen seviyeye getirilebilir.

Sporcuların istenen performansa ulaşabilmeleri için fiziksel, biyo-mekaniksel, taktiksel ve sosyal bir hazırlığın yanında psikolojik hazırlığın da planlanması ve uygulamaya konulması gerekmektedir. Bu unsurlardan birinin bile eksikliği, doruk performansa ulaşılmasında başarısızlığa neden olabilir.^{1,2} Sportif performansın psikolojik yönü de spor psikolojisinin çalışma alanına girmektedir.

Spor psikolojisi, "Psikolojinin, spora ilişkin davranışlarda gelişim, kalıcılık ve ilerleme sağlanması için eğitimsel, bilimsel ve profesyonel yardımınıdır."³ Fiziksel becerilerin antrene edilebilir ve geliştirilebilir olduğu gibi psikolojik beceriler de antrene edilebilir ve geliştirilebilir. Fiziksel antrenmanların sezon öncesi, sırası ve sonrası için programlandığı gibi, psikolojik beceri antrenmanlarının da programlanması gerekmektedir.⁴ Psikolojik beceri antrenmanlarının üç ana amacı vardır:

1. Fiziksel ve psikolojik performansı artırma,
2. Beceri öğrenimini hızlandırma,
3. Performansın önündeki psikolojik engelleri ortadan kaldırma.^{5,6}

Spor psikologları uzun yıllardır psikolojik beceri antrenmanlarının performansı nasıl etkilediğine dair araştırma yapmaktadır.⁷⁻¹⁰ Bu araştırmalar sonucunda, psikolojik beceri antrenmanlarının %85 oranında sporcuların performanslarını önemli ölçüde olumlu etkilediği bulunmuştur.¹¹

Spor psikologları sporcuların sportif performanslarını artırmak için psikolojik beceri antrenmanları programlamaktadır. Uzun yıllardan beri spor psikologları daha verimli programlar oluşturabilmek için elit sporcuların hangi psikolojik özelliklere sahip olması gerektiğini

araştırmaktadır.¹²⁻¹⁵ Bu araştırmacılarından Krane ve Williams tarafından, olimpiyatlara hazırlanan atletler için elit sporcularda olması gereken psikolojik özellikler 11 maddeden oluşan bir şablonla öne sürülmüştür.¹⁶ Bu çalışmaya dayanarak, Cox, alan yazın incelemeleri ve titiz bir çalışma neticesinde, elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikleri şu 11 maddede toplamıştır:

1. Yaptığı spor branşına bağlı olarak uygun kişilik özellikleri,
2. Başarı ve başarısızlığın kontrol edilebilir bir iç odağa sahip olması,
3. Nihai başarıda yüksek kendine güven ve inanç,
4. İçsel motivasyon,
5. Sportif başarı için hedef yönelimine ilişkin güçlü hâkimiyet,
6. Mevcut göreve olan tam konsantrasyon,
7. Duygu ve uyarılmışlığı kontrol etme yeteneği,
8. Karşılaşılan zorluklarla güçlü başa-çıkabilme becerileri,
9. Zor hedefler koymak ve bunları başarabilmek için planlar formüle edebilme yeteneği,
10. Güven ve motivasyon kazanmak için kendi kendine konuşma, hayal etme, kendini denetleme ve diğer psikolojik metotları kullanabilme yeteneği,
11. Zihinsel dayanıklılık.¹⁷

Ülkemizde spor psikolojisi yeni gelişmekte olan ve tam olarak bilinmeyen bir bilim dalıdır.¹⁸ Spor alanında çalışan antrenörler, sporcular, spor yöneticileri ve federasyonlar performansın psikolojik boyutunun önemli olduğunu söylemekte, ancak bunun için yapılması gerekenleri göz ardı etmektedirler. Bunun en önemli sebeplerinin bilgi eksikliği, zaman yetersizliği ve psikolojik beceriler hakkında yanlış anlamalar olduğu düşünülmektedir.¹⁹

Bu çalışmada amaç, elit sporcuların doruk performansa ulaşmaları için sahip olmaları gereken

psikolojik özellikleri ülkemizde spor alanında çalışan antrenörler, sporcular, spor yöneticileri ve federasyonlara tanıtılabilmek; sporcuların istenilen performansa ulaşmalarına ve Türk sporunun uluslararası platformda daha başarılı olmasına katkı sağlayabilmek için psikolojik süreçlerin önemini vurgulayabilmektir. Bu amaçla çalışmamızda literatür taramasından yararlanılmış olup, nitel araştırma tekniklerinden derleme yöntemi kullanılmıştır.

ELİT SPORCULARIN SAHİP OLMASI GEREKEN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLER

YAPILAN SPOR BRANŞINA BAĞLI OLARAK UYGUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

“Kişilik, bireyin kendine özgü ve ayırıcı davranışlarının bütünüdür.”²⁰ Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, başarılı olmuş sporcuların yaptıkları branşlarda belli bazı ortak kişilik özellikleri olduğu söylenebilir. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların farklı kişilik özelliklerine sahip oldukları birçok araştırmada saptanmıştır. Kroll ve Crenshaw’ın yaptıkları çalışmada, takım sporu yapan futbolcular ve güreşçiler, bireysel branşlar karate ve jimnastik sporcularıyla karşılaştırılmış ve takım sporcuları ile bireysel branş yapan sporcuların farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Singer’in bir takım sporu olan beyzbol sporcuları ile bireysel bir spor olan tenis sporcularını karşılaştırdıkları araştırmada, iki grup sporcuların kişilik özelliklerinin farklı olduğu ifade edilmiştir. Öte yandan Schurr ve ark., bireysel spor yapanlara göre takım sporcularının daha kaygılı, dışa dönük, bağımlı ve daha az zihinde canlandırma becerilerine sahip olduklarını saptamıştır.²¹⁻²³

Yapılan çalışmalarda ele alınan diğer bir yön ise mücadele ve dövüş sporlarının agresiflik, atılganlık, acıya dayanıklılık gibi kişilik özellikleri taşıyan sporcuların yaptığı; uzun mesafe koşuları, golf, bisiklet, yüzme gibi sporların daha uysal ve sabırlı kişilik özellikleri taşıyan sporcular tarafından yapıldığı yönündedir.^{24,25}

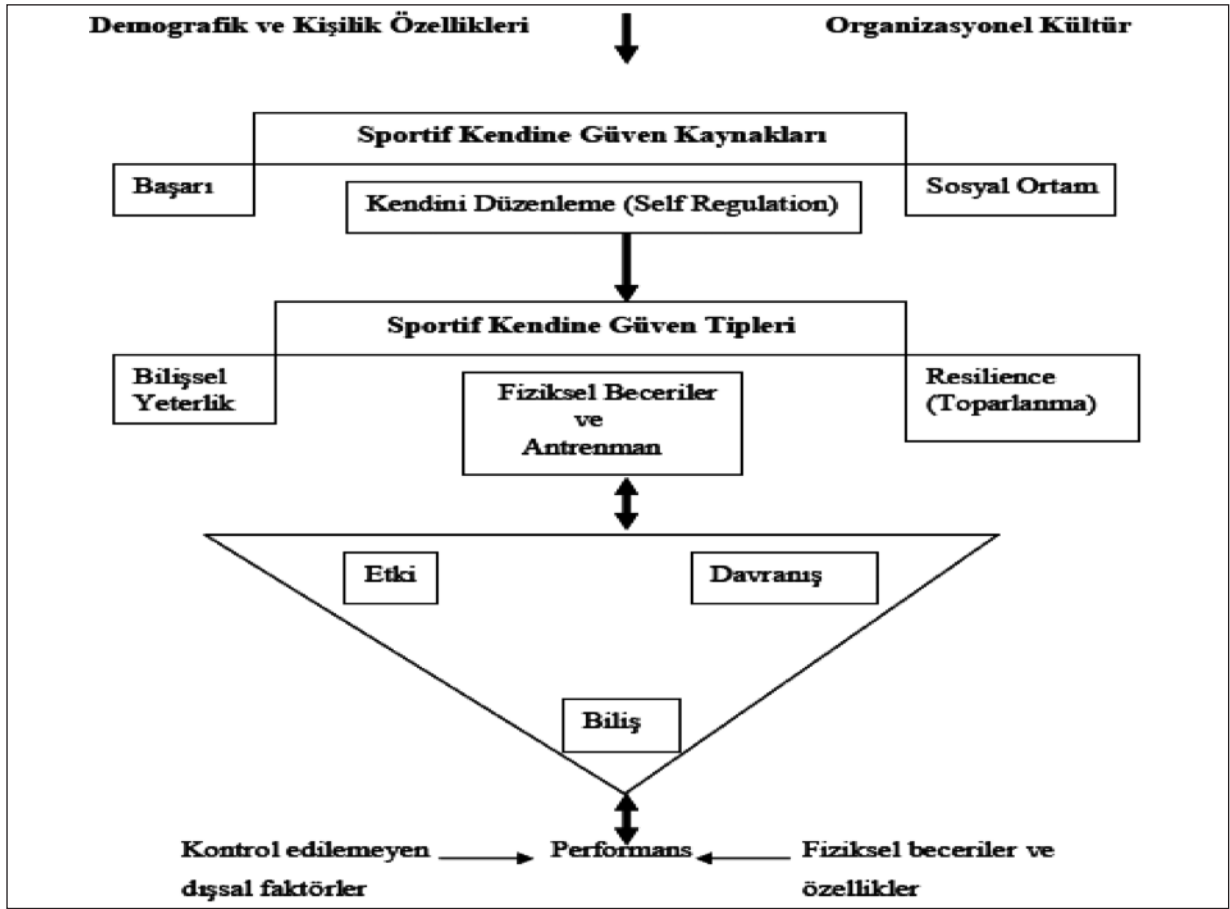
BAŞARI VE BAŞARISIZLIĞIN KONTROL EDİLEBİLİR BİR İÇ ODAĞA SAHİP OLMASI

Bandura öz yeterliği, “Bir kişinin belirli bir etkinliği belirli bir ortamda yapacağına dair kendine olan inancını temsil etmektedir” diye açıklamıştır. Başarılı deneyimler sporcuların öz yeterliklerini artırırken; başarısız deneyimler ise düşürmektedir.²⁶ Öz yeterlik, sporcuların tüm fiziksel, biyomekanik ve psikolojik becerilerini gerçekleştirirken sportif performanslarını etkilemektedir.

Bandura, spor ortamında öz yeterliği yüksek olan sporcuların performanslarını gerçekleştirme-deki inancının da yüksek olacağını ve bunun performanslarını yükselten istek ve arzuyu sağlayacağını belirtmiştir.²⁶ Öz yeterlik konusunda yapılan birçok çalışmada, öz yeterlik arttıkça sportif performansın pozitif yönde korelasyon gösterdiği bulunmuştur.^{27,28} Burada anlatılanlardan hareketle, öz yeterlik inancının başarı ve başarısızlık kontrolü için iyi bir belirleyici olacağı söylenebilir.

NİHAİ BAŞARIDA KENDİNE GÜVEN VE İNANCIN YÜKSEK OLMASI

Spor psikologları sportif kendine güveni, kişinin istenen davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmesine olan inancı olarak tanımlamaktadır. Buna istinaden Vealey ve ark., 2002 yılında Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli’ni geliştirmişlerdir (Şekil 1).²⁹ Bu model, sporcuların özelliklerinden (kişilik özellikleri, tutumlar ve değerler), demografik özelliklerinden (cinsiyet, yaş, kültür) ve organizasyon kültüründen (programın hedefleri ve amaçları, yarışma düzeyi ile motivasyonel iklim) etkilenebilir de etkileyebilir de, kısaca bu etkileşimsel bir süreç olarak ifade edilebilir. Çok boyutlu sportif kendine güven modeli, başarı (yeteneğin gösterilmesi ve ustalık), kendini düzenleme (fiziksel/zihinsel hazırlık, fiziksel kendini sunma) ve sosyal ortam (antrenörlerin liderliği, model alma, sosyal destek, çevresel uygunluk/konfor, durumsal uygunluklar) olmak üzere üç temel kaynağı içermektedir. Modelde ayrıca üç tip sportif kendine güven çeşidi olduğu belirtilmiştir. Bunlar; bilişsel



ŞEKİL 1: Vealey ve ark.'nın Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli.²⁹

yeterlik, fiziksel beceriler ile antrenman ve toparlanmadır.

Weinberg ve Gould, sportif kendine güveni, yüksek başarı beklentisi olarak ifade etmiş ve sportif kendine güvenin olumlu duyguları uyardırma, konsantrasyona yardımcı olmada, hedef belirlemede, efor artımında, oyun stratejilerini olumlu etkilemede ve psikolojik momentumu sürdürmede yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.³⁰

Dünya ve olimpiyat şampiyonlarının başarılarının altındaki faktörlerin araştırıldığı çalışmada Durand-Bush ve Salmela, kendine güven ve motivasyonun bu sporcularda ana ve ortak psikolojik özellikler olduğunu ifade etmişlerdir.¹²

Vealey ve Knight, spor ortamında olabilecek kendine güven türlerini şöyle sıralamışlardır:

- Kişinin fiziksel becerileri gerçekleştirebilecek yeteneğine güven

- Kişinin psikolojik becerileri kullanabilecek yeteneğine olan güven

- Kişinin algısal becerileri kullanabileceğine olan güven

- Kişinin fiziksel fitness seviyesine ve antrenman durumuna güven

- Kişinin öğrenme potansiyeline ve becerilerini geliştirebileceğine olan güven³¹

İÇSEL MOTİVASYON

Öncül, içsel motivasyonu “bireyin içinde, davranışa yol açan, onu sürdüren ve bir amaca yönelten gerginlik durumu” diye tanımlamıştır.³² Vallerand, Lozier, Deci ve Ryan’ın öz belirleme kuramını spor ortamına uyarlamışlardır. Kuramda, sırasıyla sosyal faktörler, psikolojik tatmin ihtiyacı, motivasyon ve sonuçlar olmak üzere dört aşama vardır; içsel motivasyon da bu aşamalardan motivasyon boyutunun içinde yer almaktadır.³³

İçsel motivasyon, gönüllü olarak yapılan bir aktiviteden dışsal bir ödül beklemeksizin zevk alma ve tatmin olma durumudur.³⁴ İçsel motivasyon, spor ortamında sporcunun kendi kendini motive etmesidir. İçsel motivasyonun sporcuların zorluk, başarısızlık ve olumsuz durumlarda performanslarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. İçsel motivasyon, başarı duygusu ile birlikte sporcunun yarışma algısını ve başarı ihtiyacını artırmaktadır.³⁵

Literatürdeki birçok araştırmada, içsel motivasyonu yüksek olan sporculara dışsal ödüller verildiğinde sporcuların içsel motivasyonlarında azalma olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak diğer taraftan, dışsal ödüllerin de kontrol yönü vardır ki sporcuların içsel motivasyonlarında azalma olduğu durumlarda, antrenörler tarafından kullanılması sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilemektedir.³³

SPORTİF BAŞARI İÇİN HEDEF YÖNELİMİNE İLİŞKİN GÜÇLÜ HÂKİMİYET

Hedef yönelimi, sporcuların başarı durumları hakkında yaklaşımları ve düşünceleridir. Nicholls görev hedef yönelimi ve ego hedef yönelimi olarak iki hedef yöneliminden söz etmiştir.³⁶

Görev hedef yönelimi, bir beceriyi ya da görevi yerine getirmeyi amaçlamaktadır. Buradaki amaç, sporcunun eski durumuna oranla kendini geliştirmesi veya özel bir beceride ustalaşmasıdır. Görev hedef yönelimi, sporcunun fiziksel ve psikolojik becerilerinin gelişmesini sağlar. Becerilerinin geliştiğini gören sporcunun öz yeterliği artar ve sonuç olarak sportif başarıyı getirir.

Ego hedef yöneliminin temelinde sosyal karşılaştırma vardır. Ego hedef yöneliminde, sporcu kendi yeteneklerini ve performansını başkalarının yetenek ve performansları ile karşılaştırıp bir başarı veya başarısızlık inancı oluşturmaktadır. Ego hedef yönelimli sporcular, başarmak için sportmenlik dışı hareket edebilmekte ve başarısızlıklarında duygusal çöküntü yaşayabilmektedirler.³⁷

MEVCUT GÖREVE OLAN TAM KONSANTRASYON

Konsantrasyon, bir konuya zihinsel olarak belli bir süre odaklanabilmektir. Başarılı bir performans için öğrenilmesi önemli olan bir psikolojik beceridir.

Egzersiz ve spor ortamında, konsantrasyon dört boyuttan oluşmaktadır.

1. Çevredeki uygun ipuçlarına odaklanma,
2. Odaklanmış dikkatin uzun süre korunabilmesi,
3. Durumun farkında olma,
4. Gerektiğinde dikkat odağının değiştirilebilmesi.³⁸

Sporcu müsabaka süresince çevredeki uygun ipuçlarına odaklanmalı, bunu uzun süre koruyabilmeli, konsantrasyon durumunun farkında olup gerektiğinde dikkat odağını değiştirebilmelidir.

DUYGUSAL VE PSİKOLOJİK UYARILMIŞLIĞI KONTROL ETME YETENEĞİ

Malmo, uyarılmışlığı, “derin uyku ve aşırı heyecan arasında değişkenlik gösteren bir durumdur”, şeklinde tanımlamıştır.³⁹ Landers ise, “hareket seviyesinin yoğunluğu” olarak açıklamıştır.⁴⁰

Sporcunun duygusal ve psikolojik uyarılmışlığını kontrol edebilmesi için öncelikle, uyarılmışlığı bilmesi ve kendi uyarılmışlığının farkında olması gerekmektedir. Sporcu kendi uyarılmışlığını bazı testler ve “biofeedback” teknikleri ile öğrenebilmektedir. Uyarılmışlığın az ya da çok olması performansı etkileyebilmektedir.⁴¹ Uyarılmışlık sporcularda zamana göre değişebilir. Kocaekşi ve Koruç, Hentbol Bayan Milli Takımı’nın sporcularıyla yaptıkları çalışmada; zamansal değişime göre sporcuların kaygı düzeylerinde farklılıklar bulmuşlardır.⁴² Aşırı uyarılmışlık öfkeye sebep olabilmektedir. Öfkesini kontrol edebilen sporcularda kaygı seviyesinin diğerlerine oranla daha düşük olduğu görülmektedir.⁴³ Kolayış ve Taşkıran da futbolcularla yaptıkları araştırmada, zihinsel antrenman programı sonrasında futbolcuların kaygı seviyelerini daha iyi düzenlediklerini saptamışlardır.⁴⁴ Bu nedenle, optimal uyarılmışlık seviyesi için sporcular, spor psikologları yardımı ile duygusal ve psikolojik uyarılmışlığını şu metotlarla kontrol edebilir:

- Somatik ve bilişsel kaygıyı tanımlayabilme,
- Kaygıyı azaltıcı teknikler kullanma,
- Stresle başa çıkma stratejileri kullanma,
- Uyarılmışlığı azaltıcı teknikler kullanma,
- Uyarılmışlığı artırıcı teknikler kullanma.⁴⁵

KARŞILAŞILAN ZORLUKLARLA GÜÇLÜ BAŞA ÇIKABİLME BECERİLERİ

Sporcular bir müsabaka ya da yarışma süresince içsel ve dışsal nedenlerden kaynaklanan birçok zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Sporcular bu zorluklarla geçmiş deneyimleri ve öğrenilebilir bazı stratejilerle başa çıkabilirler.

Zorluklarla başa çıkabilmede, problem odaklı ve duygusal odaklı olarak iki farklı strateji yaklaşımı vardır.⁴⁶

Zorluklarla problem odaklı başa çıkabilme, sporcunun strese neden olan çevresel uyarınları hafifletmeyi amaçlamaktadır. Bu stratejide, sporcunun müsabakada ve yarışmada karşılaşabileceği zorlukları önceden antrenman ortamında uygulamak sporcunun müsabaka anında önceden çalışılmış durumlarda başarılı olmasını sağlayacaktır.⁴⁷

Zorluklarla duygusal odaklı başa çıkabilme stratejisi ise sporcunun strese yol açabilen duygusal durumları en aza indirebilme ve yönetebilmeyi amaçlamaktadır. Bu stratejiyi kullanabilmek için mutlaka bir spor psikoloğuyla çalışmak gerekir.⁴⁵

ZOR HEDEFLER KOYMAK VE BUNLARI BAŞARABİLMEK İÇİN PLANLAR FORMÜLE EDEBİLME YETENEĞİ

Hedef, ulaşılmak istenen yerdir. Hedefler gerçekleştirilebilirlik ve ulaşılabilirlikleri açısından ikiye ayrılmaktadır:

1. Objektif hedef, belli bir sürede, belli bir görevi yapmak için belirlenen hedeftir.

2. Subjektif hedef ise belli bir süresi ve nasıl yapılacağı belirlenmemiş, niyette kalmış hedeflerdir.⁴⁸

Weinberg ve Gould, sporda objektif hedeflerin yanı sıra hedeflerin amaçlarına göre sonuç, süreç ve performans hedefleri olarak üç hedeften söz etmişlerdir.⁴⁹

Sonuç hedefleri: Bir müsabaka ya da yarışmanın kazanılması için belirlenen hedeflerdir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, performans tamamen göz ardı edilirse; hem sonucun olumsuz neticenebileceği hem de sporcuda hayal kırıklığı, motivasyon kaybı, kendine güvende azalma gibi olumsuz etkileri olabileceğidir.

Performans hedefleri: Rakibin performansından bağımsız sporcunun kendisi için belirlenen hedeflerdir. Sporcu tüm enerjisini kendi yapabileceklerine verir, kendisiyle yarışır. Performans hedefleri sonuç hedeflerine nazaran kontrol edilebilir hedeflerdir.

Süreç hedefleri: Sporcunun eksik olduğu ya da yanlış yaptığı bir beceri ya da tekniği düzeltmeye veya tamamlamaya yönelik belli bir zaman aralığında programlanan hedeflerdir.⁴⁹

Sporcu istenilen başarıya ulaşabilmesi için kendine gerçekleştirebileceği zor hedefler belirlemeli ve bu belirlediği hedefleri başarmak için sonuç, performans ve süreç hedeflerini aynı anda planlamalı ve kullanabilmelidir.

GÜVEN VE MOTİVASYON KAZANMAK İÇİN KENDİ KENDİNE KONUŞMA, HAYAL ETME, KENDİNİ DENETLEME VE DİĞER PSİKOLOJİK METOTLARI KULLANABİLME YETENEĞİ

Sporcu, müsabaka esnasında düzenli olarak kendini kontrol etmeli ve tetikleyici sözcüklerle kendi kendine güven ve motivasyonunu artırıcı konuşmalar yapmalıdır. Örneğin;, bir futbolcunun penaltı atışında “Sakinim”, bir kalecinin “Oyunu daha iyi takip ediyorum” gibi.

Newburg ve ark., sporcuların elit sporcu hâline gelmeleri için Rezonans Model’ini oluşturmuşlardır.⁵⁰

Rezonans akış hâli, içsel motivasyon ve duygularla ilişkin bir kavramdır. Doruk performansı yakalamak, olumlu his ve duygulara ilişkin hayallerle başlar. Hayali yakalamak için sporcu onu hayalini gerçekleştirmesine yardımcı olmak için hazırlığıyla meşgul olur. Bu hazırlık fiziksel ve psikolojik becerilerin gelişimini oluşturmasını sağlar. Olumlu hayalini gerçekleştirirken bazı engellerle karşılaştığında, sporcu hayallerini tekrar ziyaret eder, bu da tekrar motive olmasını ve hedefine tekrar yönelmesini sağlar.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun yarışma sırasında karşılaştığı sıkıntı, zorluk, engeller ve her türlü koşulda en iyi performansını sergileyebilme becerisidir.⁵¹ Jones ve ark., zihinsel dayanıklılığı iki şekilde

açıklamışlardır: Bunlardan ilki genel olarak zihinsel dayanıklılıktır ve spor ortamlarında rakiple yarışmayı, antrenman gibi unsurlarla başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi de özel olarak zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi odaklanmayı, kendine güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri sürdürdürebilmeyi sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak tanımlanmıştır.⁵²

Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere, zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik becerisiyle pozitif bir korelasyon göstermektedir. Zihinsel dayanıklılığını, bu çalışmada üzerinde durulan diğer tüm psikolojik becerileri de sürdürdürebilmek için gerekli olduğu söylenebilir.^{53,54}

SONUÇ

Sonuç olarak, insan eyleminin bir ürünü olan sportif performans bir bütündür. Spor psikolojisi de bu bütünün önemli bir parçasıdır. Dünyada spor psikolojisi, genç bir bilim olarak ifade edilmektedir. Spor psikolojisi psikolojinin bir alt dalı olarak, spor ortamında psikoloji ilke ve yöntemlerinin uygu-

lanmasıdır ve psikolojik beceri antrenmanları bu alanın önemli çalışma konularından biridir. Psikolojik beceri antrenmanları, sporcunun performansına etki eden psikolojik özelliklerini geliştirme ve performansı engelleyen psikolojik faktörleri ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Psikolojik beceri antrenmanlarının geliştirmeye çalıştığı ana unsurlar, sporcuların sportif performansını belirleyen psikolojik özellikleridir.

Bu çalışmada, elit sporcularda olması gereken psikolojik özellikler literatürde yapılan çalışmalara dayandırılarak ortaya konulmuş ve tanımlanmıştır.

Neredeyse tüm dünyada üzerinde önemle durulan ve performans için olmazsa olmaz konu alanlarından biri olan spor psikolojisi çalışmaları hâlâ ülkemizde çok iyi tanınmamakta ve spor çevrelerince gereken önem verilmemektedir. Bu çalışmada anlatılmaya çalışılan elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özelliklerin, ülkemizde çalışan spor psikologlarına ve antrenörlerine uyguladıkları psikolojik beceri antrenmanlarını geliştirmelerine ve daha verimli hâle getirmelerine olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Brewer BW. Handbook of Sport Medicine and Science, Sport Psychology. 1st ed. UK: Willy-Blackwell; 2009. p.148.
- Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2006. p.84.
- Rejeski WJ, Brawley LR. Defining the boundaries of sport psychology. *Sport Psychologist* 1988;2(3):231-42.
- Weinberg RS, Gould D. Introduction to psychological skills training. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. p.p.241-62.
- Mahoney M, Suinn RM. History and overview of modern sport psychology. *Clinical Psychologist* 1986;39(3):64-8.
- May JR. Sport psychology: should psychologists become involved. *Clinical Psychologist* 1986;39(3):77-81.
- Vealey RS. Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology* 1986;8(3):221-46.
- Weinberg R, Comar W. The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine* 1994;18(6):406-18.
- Greenspan MJ, Feltz DL. Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review. *Sport Psychologist* 1989;3(3):219-36.
- Meyers AW, Whelan JP, Murphy SM. Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. In: Mersen M, Miller RM, Belack AS, eds. *Progress in Behavior Modification*. 1st ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole; 1996. p.137-64.
- Burton D, Raedeke T. *Sport Psychology for Coaches*. 1st ed. USA: Human Kinetics; 2008. p.38.
- Durand-Bush N, Salmela JH. The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology* JASP 2002;14(3):154-71.
- Erdoğan N, Zekiöğlü A, Dorak F. [According to handball coaches, what are the psychological factors that affect the performance of athletes? A qualitative study]. *International Journal of Science Culture and Sport Int JSCS* 2014;Special Issue 1:194-207.
- Gould D, Greenleaf C, Chung Y, Guinan D. A survey of U.S. Atlanta and Nagano Olympians: Variables perceived to influence performance. *Res Q Exerc Sport* 2002;73(2): 175-86.
- Greenleaf C, Gould D, Dieffenbach K. Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *J Appl Sport Psychol* 2001;13(2): 154-84.
- Krane V, Williams JM. Psychological characteristics of peak performance. In: Williams JM, ed. *Applied Sport Psychology: Personal Growth Peak Performance*. 6th ed. Boston: McGraw-Hill; 2010. p.169-220.
- Cox RH. *Psychological skills training*. Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill; 2012. p.297-8.
- Tarı Cömert İ, Balcıoğlu İ, Savrun M. [Sport psychology applications in the world: review]. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2009;1(2):123-30.

19. Weinberg RS, Gould D. Introduction to psychological skills training. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. p.241-62.
20. Köknel Ö. [Personality]. *Bilimsel Sorunlar Dizisi*; 4. İstanbul: Altın Kitaplar; 1982. p.27-8.
21. Kroll W, Crenshaw W. Multivariate personality profile analysis of four athletic groups. *Contemporary psychology of sport: Second International Congress of Sport Psychology*. Chicago: The Athletic Institute; 1970. p.97-106.
22. Schurr KT, Ashley MA, Joy KL. A multivariate analysis of male athlete personality characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research* 1977;3(2):53-68.
23. Singer RN. Personality differences between and within baseball and tennis players. *Research Quarterly*. American Association for Health, Physical Education and Recreation 1969;40(3):582-8.
24. Clingman JM, Hilliard DV. Some personality characteristics of the super-adherer: following those who go beyond fitness. *Journal of Sport Behavior* 1987;10(3):123-36.
25. Franken RE, Hill R, Kierstead J. Sport interest as predicted by the personality measures of competitiveness, mastery, instrumentality, expressivity and sensation seeking. *Personality and Individual Differences* 1994;17(4):467-76.
26. Bandura A. Self-efficacy theory: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev* 1977;84(2):191-215.
27. McAuley E, Blissmer B. Self-efficacy and attributional processes in physical activity. In: Horn TS, ed. *Advances in Sport Psychology*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002. p.185-200.
28. Miller JT, McAuley E. Effects of goal-setting training program on basketball free-throw self-efficacy and performance. *Sport Psychologist* 1987;1(2):103-13.
29. Vealey RS, Knight BJ, Pappas G. Self-confidence in sport: conceptual and psychometric advancements. *Proceedings of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*. Arizona: Tucson; 2002.
30. Weinberg RS, Gould D. Self-Confidence. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. p.307-27.
31. Vealey RS, Knight BJ. Multidimensional sport-confidence: a conceptual and psychometric extension. Paper Presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference. Arizona: Tucson; 2002.
32. Öncül R. Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. MEB Yayınları 3410. İstanbul: MEB Yayınları; 2000. p.533.
33. Vallerand RJ, Losier GF. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 1999;11(1):142-69.
34. Deci EL, Ryan RM. The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In: Berkowitz L, ed. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1st ed. New York: Academic Press; 1980. p.39-80.
35. Robert GC. Conceptual constraint and convergence. *Motivation in Sport and Exercise*. 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1992. p.3-30.
36. Nicholls JG. Conceptions of ability and achievement motivation. In: Ames R, Ames C, eds. *Research on Motivation in Education*. 1st ed. New York: Academic Press; 1984. p.39-73.
37. Cox RH. Goal perspective theory. *Sport Psychology*. Concepts and Applications. 7th ed. NY: New York: McGraw-Hill; 2012. p.79-97.
38. Weinberg RS, Gould D. Concentration. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. p.353-6.
39. Malmö RB. Activation: a neuropsychological dimension. *Psychol Rev* 1959;66(6):367-86.
40. Landers DM. The arousal-performance relationship revisited. *Res Q Exerc Sport* 1980;51(1):77-90.
41. Barnard KE, Broman-Fulks JJ, Michael KD, Webb RM, Zawilinski LL. The effects of physiological arousal on cognitive and psychomotor performance among individuals with high and low anxiety sensitivity. *Anxiety, Stress & Coping* 2011;24(2):201-16.
42. Kocaekşi S, Koruç Z. [The examine of multidimensional anxiety theory in national women's handball team players]. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2013;5(1):16-22.
43. Birinci R, Sivrikaya AH, Erhan SE. [Examination of anger and anxiety levels of male athletes in different sport branches]. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2012;4(1):16-21.
44. Kolayış H, Taşkıran Y. The effect of the mental imagery training on anxiety in soccer players. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2011;3(1):16-20.
45. Weinberg RS, Gould D. Arousal regulation. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. p.263-80.
46. Lazarus RS, Folkman S. *Cognitive theories of emotion. Stress, Appraisal, and Coping*. 1st ed. New York: Springer-Verlag; 1984. p.278-84.
47. Cox RH. Coping and intervention strategies used in sport. *Sport Psychology*. Concepts and Applications. 7th ed. NY: New York: McGraw-Hill; 2012. p.213-42.
48. Gollwitzer PM, Moskowitz GB. Goal effects on action and cognition. In: Higgins ET, Kruglanski AW, eds. 1st ed. *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. New York: Guilford Press; 1996. p.366-9.
49. Weinberg RS, Gould D. Goal setting. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 3rd ed. USA: Human Kinetics; 2003. p.329-47.
50. Newburg D, Kimiecik J, Durand-Bush N, Doell K. The role of resonance in performance excellence and life engagement. *Journal of Applied Sport Psychology* 2002;14(4):249-67.
51. Burton D, Raedeke TD. Mental plans. *Sport Psychology for Coaches*. 1st ed. USA: Human Kinetics; 2008. p.205-28.
52. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 2002;14(3):205-18.
53. Butt J, Weinberg R, Culp B. Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport* 2010;3(2):316-32.
54. Mahoney JW, Gucciardi DF, Mallett CJ, Ntoumanis N. Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: the utility of the bioecological model. *Sport Psychologist* 2014;28(3):233-44.