



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA
TEZİ**

**ELİT ASKERİ PENTATLONCULARIN
PERFORMANS DEĞİŞKENLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

RECEP ÖZDER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

MART 2017



**ELİT ASKERİ PENTATLONCULARIN PERFORMANS
DEĞİŞKENLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

Recep ÖZDER

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

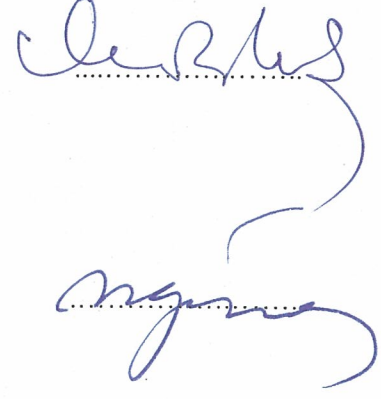
MART 2017

Recep ÖZDER tarafından hazırlanan “ELİT ASKERİ PENTATLONCULARIN PERFORMANS DEĞİŞKENLERİNİN ARAŞTIRILMASI” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Latif AYDOS

Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum.



Başkan: Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum.



Üye : Prof. Dr. Ali Ahmet DOĞAN

Beden Eğitimi ve Spor, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum.



Üye: Doç. Dr. Haluk KOÇ

Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum.



Üye: Yrd. Doç. Dr. Murat ERDOĞAN

Beden Eğitimi ve Spor, Genelkurmay Spor Okul Komutanlığı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum.



Tez Savunma Tarihi: 31 /03/2017

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Recep ÖZDER

31/03/2017

ELİT ASKERİ PENTATLONCULARIN PERFORMANS DEĞİŞKENLERİNİN
ARAŞTIRILMASI
(Doktora Tezi)

Recep ÖZDER

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Mart 2017

ÖZET

Yapılan çalışmada elit askeri pentatlon sporcularının performanslarına etki eden psikolojik becerilerin; sporcularda cinsiyet, tecrübe düzeyleri, yarışma başarıları ve yaş gruplarıyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu dünya ordularından 98 erkek ve 32 kadın elit askeri pentatloncu oluşturmuştur. Katılımcılara Thomas, Murphy ve Hardy (1999) tarafından oluşturulan Performans Stratejileri Envanteri (TOPS) uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; SPSS (ver.23) kullanılmıştır. İki ve üç grupta normal dağılıma sahip verilerin karşılaştırılmasında; Student t testi ile Anova ve Lsd çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan üç grubun karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis ve tüm alt kümeler çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan grupların yarışma ve antrenman ölçeği puanları incelendiğinde; kadın sporcuların puanlarının alt ölçeklerde erkeklerden daha yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Erkek ve kadın sporcular yarışma deneyimine göre karşılaştırılmış; her iki grupta da yarışma ve antrenman ölçeklerinde, deneyim düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Başarılı takım sporcuları, Türk sporcular ve diğer takım sporcuları karşılaştırılmış; yarışma ve antrenman ölçeklerinde aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Türk sporcuların duygusal kontrol puanlarının başarılı takım sporcularına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Bayanlarda başarılı takım sporcularının hem yarışma hem de antrenman ölçeklerinin uyarılma alt boyutunda, diğer takımların sporcularına anlamlı üstünlük sağladığı görülmüştür. Sonuç olarak; elit askeri pentatlon sporcularının psikolojik becerilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve bayan sporcuların bu becerilerden daha fazla faydalandığı görülmüştür. Psikolojik becerilerin sporcularda yarışma tecrübeleriyle paralel olarak arttığı görülmüştür. Başarılı sporcularda öne çıkan becerilerin hedef koyma, uyarılma, duygusal kontrol, gevşeme ve dikkat kontrolü olduğu ve bu sporcuların yarışmalarda olumsuz düşüncelerden kendilerini uzak tutabildikleri anlaşılmıştır. Askeri pentatlon sporcularının yarışmalarda kullandıkları becerilerden hedef koyma ve gevşeme becerilerini, antrenmanlarda daha etkin kullanmalarının performanslarına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bilim Kodu : 1301
Anahtar Kelimeler : TOPS, Askeri Pentatlon, Yarışma, Psikolojik Beceri, Performans Değişkeni
Sayfa Adedi : 88
Danışman : Doç.Dr.Latif AYDOS

INVESTIGATION OF ELITE MILITARY PENTATHLETES PERFORMANCE
STRATEGIES
(Ph. D. Thesis)

Recep ÖZDER

GAZİ UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
March 2017

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationships between the psychological skills of the elite military pentathlon athletes and their gender, experience levels, competition successes and age groups. The research group was consisted of 98 male and 32 female elite military pentathlon athletes from the world armies. A 64-item Performance Strategy Inventory (TOPS) created by Thomas, Murphy, and Hardy (1999) was applied to participants. In evaluating the data; SPSS (ver.23) was used. Student t test, Anova and Lsd multiple comparison tests were used for comparison of data with normal distribution in two and three groups. Kruskal-Wallis and all subset multiple comparison tests were used for comparison of three groups that does not have normal distribution. When the competition and training scale scores of the participating groups were examined, it was seen that the scores of female athletes were higher in subscales than men and the difference was significant. Male and female athletes were compared according to the competition experience; there were significant differences in competition and training scales according to experience level in both groups. Successful team athletes, Turkish athletes and other team athletes were compared; there were significant differences between the scores they had at the competition and training scales. Emotional control scores of Turkish athletes were found to be significantly lower than those of successful team athletes. In females, successful team athletes showed significant superiority to the athletes of the other teams in the arousal subscale of both competition and training scales. As a result, the psychological skills of elite military pentathlon athletes differ according to gender where female athletes have benefited more from these skills. Psychological skills have been shown to increase in parallel with the competition experience in sports, and it has been understood that the skills that stand out in successful pentathletes are goal setting, arousal, emotional control, relaxation and attention control, and these athletes can keep themselves away from negative thoughts in competitions. It can be said that more effective use of goal setting and negative thinking skills by military pentathletes in training will contribute to their performances in competition.

Science Code : 1301
Key Words : TOPS, Military Pentathlon, Competition, Psychological Skill,
Performance Variable
Page Number : 88
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Latif AYDOS

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim süresince ve bu tez çalışmasının her aşamasında, bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren ve beni yönlendiren sayın danışmanım Doç.Dr.Latif AYDOS'a, istatistik analiz konusundaki bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, değerli hocam Doç.Dr.Seval KUL'a, tez çalışmam süresince desteğini esirgemeyen antrenörüm ve abim Öğ.Alb.H.Ahmet ŞAPÇI'ya ve eşi Dilek ŞAPÇI'ya, beni hep güler yüzle karşılayan sevgili eşim ve oğullarıma ve beni bu günlere getiren aileme sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
RESİMLERİN LİSTESİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Pentatlon.....	5
2.2. Askeri Pentatlon	5
2.2.1. Askeri pentatlonun doğuşu ve gelişimi	7
2.2.2. Askeri pentatlonun branşları	9
2.2.3. Askeri pentatlonda yetenek seçimi.....	14
2.3. Askeri Pentatlonda Antrenman	16
2.3.1. Askeri pentatlonda genel kondisyon antrenmanları.....	16
2.3.2. Askeri pentatlonda teknik ve taktik antrenman.....	20
2.4. Psikoloji.....	22
2.4.1. Spor psikolojisi	23
2.5. Sporda Performans	25
2.5.1. Sportif performansın boyutları	25
2.5.2. Sporda performansa etki eden faktörler	27
2.5.3. Askeri pentatlon ve performans	29
2.5.4. Performans stratejileri	29

	Sayfa
2.6. Literatürde TOPS'un Kullanıldığı Bazı Çalışmalar	37
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	43
3.2. Evren ve Örneklem	45
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.4. İstatistiksel Analiz	46
4. BULGULAR	47
5. TARTIŞMA.....	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKLAR	69
EKLER.....	79
Ek -1. Etik Kurul Raporu	80
Ek -2. Performans Stratejileri Testi (Orijinal Envanter).....	82
Ek – 3. Performans Stratejileri Testi (Türkçe'ye Uyarlanmış Versiyon)	85
ÖZGEÇMİŞ	88

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2.1. TSK Askeri Pentatlon Milli Takımının madalya alınan kategorilerdeki başarı durumu (son 10 yıl)	9
Çizelge 2.2. Uzman görüşlerine göre oluşturulmuş yetenek seçim kriterleri	15
Çizelge 2.3. Katılımcıların yarışma ve antrenman ölçeği alt boyutlarında aldıkları puanların literatürde kabul gören iki çalışmayla karşılaştırılması	40
Çizelge 4.1. Katılımcıların karşılaştırılacak gruplara göre tanımlayıcı bilgileri	47
Çizelge 4.2. Yarışma ölçeği alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler	48
Çizelge 4.3. Antrenman ölçeği alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler.....	48
Çizelge 4.4. Cinsiyete göre yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması.....	48
Çizelge 4.5. Cinsiyete göre antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması	49
Çizelge 4.6. Tecrübeye göre erkek sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması.....	49
Çizelge 4.7. Tecrübeye göre kadın sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması.....	50
Çizelge 4.8. Tecrübeye göre erkek sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması.....	51
Çizelge 4.9. Tecrübeye göre kadın sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması.....	51
Çizelge 4.10. Yaş gruplarında erkek sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması	52
Çizelge 4.11. Yaş gruplarında kadın sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması	52
Çizelge 4.12. Yaş gruplarında erkek sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması	53
Çizelge 4.13. Yaş gruplarında kadın sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması	53
Çizelge 4.14. Ülke başarısına göre erkek sporcularda yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması	54
Çizelge 4.15. Ülke başarısına göre erkek sporcularda antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması.....	54

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.16. Ülke başarısına göre kadın sporcularda yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması	55
Çizelge 4.17. Ülke başarısına göre kadın sporcularda antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması.....	55



RESİMLERİN LİSTESİ

Resim	Sayfa
Resim 2.1. Atış hattından bir görüntü.....	11
Resim 2.2. Engelli koşu parkurundan bir görüntü	11
Resim 2.3. Engelli yüzme parkurundan bir görüntü.....	12
Resim 2.4. Bomba atma parkurundan bir görüntü.....	13
Resim 2.5. Arazi koşusu parkurundan bir görüntü	13
Resim 2.6. Engelli koşu bayrak yarışmasından bir görüntü	14



SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler

Açıklamalar

P	Anlamlılık Düzeyi
SS	Standart Sapma
X	Ortalama

Kısaltmalar

Açıklamalar

CISM	Uluslararası Askeri Sporlar Konseyi
IOC	Uluslararası Olimpiyat Komitesi
PAIM	Uluslararası Askeri Hava Pentatlonu
TOPS	Performans Stratejileri Testi
TSK	Türk Silahlı Kuvvetleri
UIPM	Uluslararası Modern Pentatlon Federasyonu

1. GİRİŞ

Spor, günümüzde uluslararası alanda bir gövde gösterisi aracı olarak ön plana çıkmakta ve gelişmiş ülkeler birbirlerine olan üstünlüklerini ispat için savaş alanları yerine spor sahalarını tercih etmektedirler. Teknolojik gelişmeler ve dolayısıyla iletişim araçlarının gelişmesi sporun amaçları arasına propagandayı ve reklamı da sokmuştur. Toplumun spora ilgisinin artmasıyla, spor bir kazanç kapısı ve ticari bir sektör haline gelmiştir. Bilim adamlarının da dikkatini çeken spor konusu, 1900'lerin başından günümüze doğru hızla bir uygulama alanına dönüşmüştür. Tüm bunlar da, sporda başarının anahtarı olan performans konusunu bilimsel olarak daha iyi ve yakından incelemeyi gerekli kılmıştır.

Sporda performansla ilgili çeşitli tanımlar yapılmıştır. Örneğin; Bayraktar ve Kurtoğlu (2004) sporda performansı, “Atletik bir görevi yerine getirmek için ortaya koyduğumuz çabalar bütünü” olarak tanımlamıştır [1]. Spor performansının çok boyutlu bir kavram olması, psikolojik ve zihinsel becerileri sporda mükemmellik için zorunlu hale getirmiş ve sporcunun duygularını kontrol edebilmesi önem kazanmıştır [2,3]. Spor uzmanları, atletik performansın belirlenmesinde fiziksel yetenekler kadar psikolojik becerilerin de önemli olduğu konusunda hemfikirdir. Sporcu, performansının zirvesine ulaşmak için fiziksel beceriler, psikolojik beceriler, kondisyon ve sakatlık önleme bütünlüğüne ihtiyaç duymaktadır [4]. Uygulamalı spor bilimleri alanında yapılan birçok araştırmada başarılı bir atletik performansın fiziksel, psikolojik, teknik ve taktik becerilelerin birleşimiyle sağlanabileceği vurgulanmaktadır [5,6,7].

Temel olarak spor hem bireysel, hem de toplumsal bir etkinliktir. Bu nedenle sporcuların bedensel-ruhsal-toplumsal yönlerden incelenmesi kaçınılmazdır. On dokuzuncu yüzyılın sonunda ve yirminci yüzyılın başlarında spor psikolojisi ile ilgili çalışmalar başlamakla birlikte, bunun çok daha eskilere dayandığı da öne sürülmektedir [8].

Murphy ve Tammen (1998) “Psikolojik beceriler, sporcuların atletik performanslarını düzenlemek için kullandıkları öğrenilmiş davranışlardır.” tanımını yapmıştır [9]. Konter'e (2006) göre sporda yüksek performans ve başarı sadece fiziksel, teknik ve taktik bir hazırlıkla değil aynı zamanda psikolojik hazırlık ve sosyal yaşamın düzenlenmesiyle gelmektedir. Sporda performans bir bütündür ve bu bütünlük içerisinde uyumu yakalamak gerekmektedir [10].

Problem Durumu

Sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi ve çeşitli spor dallarında mücadele eden sporcuların psikolojik profillerinin oluşturulması, günümüzde sporun vazgeçilmez araştırma alanlarından olmuştur. Sporda performans üzerine yapılan geçmiş çalışmalar, öncelikle başarılı ve başarısız sporcuların kişilik özellikleri arasındaki farklılıklara odaklanmış olsalar da, son zamanlarda yapılan araştırmalarda sporcuların başarıları psikolojik becerileri açısından da incelenmektedir. Elit sporcuların psikolojik becerileriyle, antrenman ve yarışmalarda gösterdikleri fiziki performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmakla beraber Dekatlon, Modern Pentatlon, Triatlon ve Askeri Pentatlon gibi çok branşlı spor dallarında yarışan sporcular üzerine yapılan kapsamlı bir çalışma bulunmamaktadır.

Askeri Pentatlon, Uluslararası Askeri Sporlar Konseyi (CISM) bünyesinde faaliyet gösteren ve dünyanın çeşitli ordularından gelen, üstün fiziksel özelliklere sahip seçkin askerlerin yaptığı, beş branştan oluşan bir spor yarışmasıdır [11]. Askeri Pentatlonun beş branşında sırasıyla: muharebe sahasında seri ve isabetli atış yapma, karada ve suda her türlü engeli süratli bir şekilde geçebilme, hedeflere isabetli bir şekilde el bombası atabilme ve muharebe sahasında uzun mesafeler katedebilme yetenekleri sınanmaktadır. Asker sporcular, zorlu muharebe şartlarında görevlerini yapmak ve başarıya ulaşmak için fiziksel performanslarının yanında psikolojik becerilerini de kullanmak durumundadırlar [11].

Bu çalışmada Thomas, Murphy ve Hardy (1999) tarafından oluşturulan ve atletik performans için kritik olan psikolojik süreçlere dayalı 64 maddelik Performans Stratejileri Testi (TOPS) kullanılmıştır [12]. TOPS, yarışma ve antrenman ölçeklerinden oluşmakta ve bu ölçeklerde sporcuların yarışma esnasında ve antrenman yaparken performanslarını artırmak için kullandıkları başlıca psikolojik beceriler değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, Elit Askeri Pentatlon sporcularının antrenman ve yarışmalarda kullandıkları bazı psikolojik becerilerin, kendilerine uygulanan Performans Stratejileri Testi ile belirlenerek; sporcuların cinsiyeti, tecrübe seviyeleri, yaşları, yarışmalardaki fiziki performansları ve başarı düzeyleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Spor psikolojisi alanında yapılan birçok çalışma zihinsel antrenmanın performans üzerindeki etkilerini incelemekte ve zihinsel becerilerin nelerden etkilendiğini araştırmaktadır. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir güce sahiptir. Sporcunun öz-raporuna dayanan psikolojik testler, sporcuların bilişsel ve duyuşsal durumlarını değerlendirmede önemli araçlar olmuştur [13]. TOPS, sporcuların belirli zihinsel beceri ve teknikleri kullanma sıklığını inceleyen bir değerlendirme aracıdır [14]. TOPS, sporcuların hem antrenman hem de yarışmalarda kullandıkları psikolojik becerileri ölçmesi açısından önemlidir. Böylece antrenmanlarda temel psikolojik becerilerin uygulanması ile yarışmalarda ileri psikolojik stratejilerin etkinliği arasındaki bağlantı incelenebilmektedir. Thomas ve diğerleri (1999) geliştirdikleri ölçüm aracının doğrulayıcı faktör analizi kullanarak faktör yapısının güvenilirliğini artırmak, eşzamanlı ve ayırt edici geçerliliğini test etmek, alt boyutlarda, özellikle de bulguların sezgisel olarak karşıt algılandığı durumlarda, olası spora özgü farklılıkları araştırmak ve incelemeleri yapmak için farklı spor dallarında daha fazla çalışma yapılmasının gerekliliğini vurgulamışlardır [12,14].

Ülkelerin silahlı kuvvetlerini temsilen askeri pentatlon yarışmalarına getirdiği asker sporcuların, fiziki özellikleri ve kondisyon seviyeleri birbirine yakın olup, yoğun bir fiziksel hazırlık sürecinden geçmektedirler. Fiziksel olarak benzer özelliklere sahip sporcular, özellikle Dünya ve Avrupa şampiyonaları gibi prestijli ve sporcu üzerindeki psikolojik baskının en üst düzeyde olduğu yarışmalarda, psikolojik becerileriyle rakiplerine üstünlük sağlayabilmektedirler. Bu noktadan hareketle, Askeri Pentatlon sporcularının psikolojik becerileri nasıl ve ne sıklıkla kullanıldığı, bu becerilerin kullanımının antrenman ve yarışmalardaki performanslarını nasıl etkilediğinin araştırılmasının faydalı olacağı değerlendirilmiştir.

Çok branşlı bir spor dalı olan askeri pentatlon üzerine yapılan bu araştırmanın, hem çalışmada kullanılan Performans Stratejileri Testinin (TOPS) güvenilirliğini artırarak spor bilimine katkıda bulunması, hem de bu sporda yapılan derecelerin geliştirilebilmesi ve başarılı sporcuların yetiştirilebilmesi için sporcu ve antrenörlere yol göstermesi bakımından önemli olacağı değerlendirilmiştir.

Sınırlılıklar

TOPS gibi anketlerin kullanımını çevreleyen psikometrik kaygılar, değerlendirme prosedürlerinde kendi kendini raporlama ölçeklerinin ağırlıklı olarak kullanıldığı spor psikolojisi alanında tartışma konusu olmaya devam etmektedir [15].

Beckmann ve Kellmann (2003) istenilen özelliklerin ölçülmesinde TOPS gibi envanterlerin etkili olması için uygulayıcı tarafından göz önüne alınması gereken kriterleri [15]:

- Söz konusu popülasyon için geçerli ve güvenilir olması,
- Yararlı olduğunun düşünülmesi,
- Dürüstçe cevaplanmış olması, olarak özetlemektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Pentatlon

Pentatlon sözcüğü Yunanca penta (beş) ve athlon (yarışma) sözcüklerinden 1603 yılında türetilmiştir. Türkçeye batılı dillerden gelmiş bir sözcüktür [10]. Milattan önce 705'e doğru eski Yunanistan'daki Olimpiyat Oyunları kapsamına alınmış olan geleneksel erkekler pentatlonu, 1924'e kadar Modern Olimpiyat Oyunları'nın yarışmalarından biri olmuş ve uzun atlama, disk atma, cirit atma, 200m. koşu ve 1500m. koşu yarışmalarını içermiştir [16]. 1912'den bu yana Olimpiyat Oyunları'nın kapsamında olan erkekler modern pentatlonuysa binicilik, eskrim, atıcılık, yüzme ve krostan oluşmaktadır. Bu branş, Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) (Uluslararası Modern Pentatlon Federasyonu) tarafından yönetilmektedir. Kadınlar pentatlon yarışmaları, 1960-1980 yılları arasındaki Olimpiyat Oyunları'nda 100m. engelli koşu, gülle atma, yüksek atlama, uzun atlama, 200m. koşu dallarında yapılmış, 1988 Olimpiyatları'nda, bunlara cirit atma ve 800 m koşunun eklenmesiyle, Heptatlon'a (yedili yarışma) dönüşmüştür [16].

2.2. Askeri Pentatlon

Uluslararası Askeri Sporlar Konseyi'nin (CISM) en seçkin branşlarından olan Askeri Pentatlon CISM bünyesinde Hava, Kara ve Deniz pentatlonu olarak yapılmaktadır. Dünya ordularında seçkin bir askeri spor olan pentatlon yarışmaları bir asker personelde bulunması gereken tüm fiziksel ve psikolojik özellikleri test etmeyi ve geliştirmeyi amaç edinmiştir. Her pentatlon dalının kendine özgü alt branşları bulunmaktadır.

CISM tarafından kurulan ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcular, uçuş doktorları ve pilotlardan oluşturulmuş bir heyet 1947 yılında bir araya gelerek, hava pentatlonunu oluşturacak beş branşı tespit etmişlerdir. Bu heyet, branşları seçerken pilotların karakter ve fiziki özelliklerini dikkate almış, seçilen branşların pilotun uçuş yaşantısında ona faydalar sağlayacağı değerlendirilmiş ve hava pentatlonu doğmuştur [17].

Hava pentatlonu uluslararası alanda PAIM (Pentathlon Aeronautique International Militaire) olarak ifade edilmektedir [17]. PAIM aşağıdaki beş branşın bir sporcu tarafından yapılmasıdır:

- Ateşli tabanca ile 25 metre mesafedeki döner hedefe atış,
- Yüzme (100 metre),
- Eskrim (eskrimin epe branşı yapılıır),
- Basketbol (4 farklı şekilde şut atma),
- Kaçma-Kurtulma (engelli parkur ve koşarak hedef bulma).

Deniz pentatlonu da Kara ve Hava pentatlonu gibi CISM bünyesinde faaliyet göstermektedir, yarışma branşları da şunlardır [18]:

- Engelli koşu parkuru (çeviklik koşu parkuru),
- Faydalı yüzme parkuru,
- Gemicilik parkuru,
- Hayat kurtarma yüzme parkuru,
- Amfibi kros parkuru.

Askeri Pentatlon adı altında yapılan yarışmaların en önemlisi olan Kara pentatlonu bu spor dalının genel ismiyle yani “Askeri Pentatlon” olarak anılmaktadır. Çalışmamızda da Kara Pentatlondan “Askeri Pentatlon” olarak bahsedilecektir. Askeri Pentatlonun beş branşı aşağıda sıralandığı gibidir:

- Standart tüfeklerle atış (200 metre) - yavaş ve çabuk atış,
- 20 adet engeli olan engelli koşu parkurundan geçme (500 metre),
- 4 adet engeli olan engelli yüzme parkurundan geçme (50 metre),
- Standart bombalarla atış yapma (isabet ve mesafe atışı),
- Arazi koşusu (erkekler için 8000 metre, kadınlar için 4000 metre).

Askeri Pentatlon yarışmalarında başarı değerlendirmesi, branşlardan alınan puanlara göre, genel toplam puanda ferdi sıralama, genel toplam puanda takım halinde sıralama ve engelli koşu bayrak yarışmasında takım halinde sıralama şeklinde yapılmaktadır [11].

2.2.1. Askeri pentatlonun doğuşu ve gelişimi

Uluslararası Askeri Sporlar Konseyi (CISM)

Askeri anlamda savaş alanlarında karşılaşmak yerine, spor alanlarında mücadele etme arzusu aslında, 1'inci Dünya savaşının hemen ardından, 5 kıtadan 18 ülkenin katıldığı, General Pershing ve silah arkadaşlarının girişimleri ile organize edilen 1'inci müttefik ülkeler arası spor oyunları ile kendini göstermiş; Paris Joinville'de 1919 yılında 24 farklı branşta, 1500 askeri sporcu büyük bir seyirci kalabalığı önünde yarışmıştır [11]. Fransa'nın Nice şehrinde 18 Şubat 1948 yılında yapılan Eskrim şampiyonasının teknik toplantısında Belçika, Danimarka, Fransa, Lüksemburg ve Hollanda tarafından Uluslararası bir spor konseyi kurma düşüncesi ilk defa ortaya atılmıştır. Bu ülkeler Avrupa ülkesi olmalarına rağmen, CISM fikri tüm dünya ülkelerini kapsayan bir fikir olmuştur.

Yıllar boyunca katılım, sağlam ve düzenli adımlarla ilerleme göstermiştir. Soğuk savaşın ortaya çıkması nedeniyle aynı zamanda Varşova Pakt'ı üyesi olan askeri spor organizasyon üyeleri CISM'nin resmi evrensel statüsünün Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından şiddetli bir şekilde tanınma isteğini kabul etmemişlerdir. Fakat 80'li yılların sonunda ve özellikle Berlin duvarının yıkılmasından sonra politik kargaşanın bitmesiyle aniden CISM'nin genişleme hızı yeniden hayat bulmuştur. Dört yıllık bir boşluk haricinde (1991-1995), 31 yeni ülke organizasyonlara katılmış ve üye olmuştur. Bu şekildeki hızlı ilerleme, CISM'nin uluslararası kuruluşlar ve IOC tarafından tanınmasına neden olmuştur [11].

Askeri pentatlonun doğuşu

CISM'nin en gözde branşlarından olan Askeri Pentatlon 1946 yılında, Yüzbaşı Henri DEBRUS adlı Fransız bir subayın orduya özel bir spor yarışması organize etme fikri ile ortaya çıkmıştır. Onun dikkati, o zamanlar Hollanda hava birliklerince uygulanan askeri fiziksel eğitim tekniğine yoğunlaşmıştır. Bu eğitimin paraşütle atlama, uygun adım yürüyüş, engelli kros ve sonunda küçük silahlarla yapılan savaş operasyonlarını içerdiği bilinmektedir. Yüzbaşı Henri DEBRUS tarafından organize edilen bir deneme yarışı, Almanya'da Fransız işgal bölgesi olan Freiburg'da "Askeri Fiziksel Eğitim Merkezi"

nde düzenlenmiştir. 1947 yılı Ağustos ayında yapılan bu yarışmaya Belçika, Fransa ve Hollanda takımları katılmıştır [11].

Bu denemenin sonucunda geliştirilen düzenlemeler Fransız askeri yetkililerince onaylanmış ve yarışmadaki spor dalları “Askeri Pentatlon” adı altında Fransız ordusunda genişçe uyarlanmışır. CISM, bu projeye ilgilenererek her yıl düzenli olarak uluslararası bir şampiyona organize edilmesini sağlamıştır. 1950 yılında en düşük katılımli başlangıcından sonra (sadece 3 ülke), Askeri Pentatlon her geçen yıl büyüme başarısı göstermiştir [11]. Günümüzde yarışmalara katılan ülke sayısı Dünya şampiyonalarında otuzun altına pek düşmemektedir. Türk Silahlı Kuvvetleri Askeri Pentatlon Takımının da içinde bulunduğu Çin, Brezilya, Rusya ve Almanya gibi ülkelerin takımları Dünya şampiyonalarında istikrarlı bir başarı sergilemektedir. Belarus ve Avusturya ise oluşturdukları genç takımlarının tecrübe kazanması sonucunda özellikle son üç yıldır oldukça başarılı sonuçlar almaktadırlar.

Türkiye’ de Askeri Pentatlon

Dünya Ordularında temel askeri spor olarak tanınan ve her geçen gün yaygınlaşan Askeri Pentatlon sporuna, Türkiye 1952 yılından bu yana ilgisini, desteğini ve katılımını sürdürmektedir. TSK Askeri Pentatlon Milli Takımı uzun yıllardır CISM bünyesinde düzenlenen Askeri Oyunlar, Dünya ve Avrupa şampiyonaları ile bölgesel yarışmalara katılmış ve bu branşta Türk Silahlı Kuvvetleri’ni başarıyla temsil etmiştir. Askeri Pentatlonun kupa ve madalya kazanılan iki kategorisi genel toplam puan ve engelli koşu bayrak yarışmasıdır. TSK Askeri Pentatlon Milli Takımı son on yıl içerisinde, ferdi ve takım sıralamalarında derecelerini geliştirmiş ve yükselen bir ivmeyle çalışmalarına devam etmektedir. Askeri Pentatlonun kupa ve madalya kazanılan bir branşı olan Engelli koşu bayrak yarışmasında ise son on yılda dört Dünya şampiyonluğu kazanarak dünya orduları arasında en fazla şampiyonluk kazanan takım olmuştur. Çizelge 2.1’de TSK Askeri Pentatlon Milli Takımının madalya alınan dallara göre son 10 yıldaki başarı durumu görülmektedir.

Çizelge 2.1. TSK Askeri Pentatlon Milli Takımının madalya alınan kategorilerdeki başarı durumu (son 10 yıl)

S. Nu.	Katıldığı yarışma	Genel toplam puan	Engelli koşu bayrak yarışması
1	Dünya Şampiyonası (Avusturya 2006)	7/25 (Derecesi/Takım Sayısı)	4/22
2	Askeri Oyunlar (Hindistan 2007)	9/25	3/24*
3	Dünya Şampiyonası (Türkiye 2008)	8/24	1/24
4	Dünya Şampiyonası (Almanya 2009)	9/23	3/22*
5	Dünya Şampiyonası (Hollanda 2010)	9/19	1/18*
6	Askeri Oyunlar (Brezilya 2011)	9/21	1/20*
7	Dünya Şampiyonası (Finlandiya 2012)	6/21*	1/21*
8	Dünya Şampiyonası (Brezilya 2013)	8/25	4/24
9	Dünya Şampiyonası (Güney Kore 2014)	13/24	4/24
10	Dünya Şampiyonası (Güney Kore 2015)	13/27	4/24

*Dikkat çeken başarılar

2.2.2. Askeri pentatlonun branşları

Askeri Pentatlon, CISM bünyesinde düzenlenen yarışmalar içerisinde katılımın en yoğun olduğu askeri bir spor yarışmasıdır. Askeri Pentatlon sivil organizasyonlarca düzenlenen pentatlonlardan branş özellikleri açısından oldukça farklıdır. Hava ve Deniz pentatlonlarıyla kıyaslandığında ise özellikle yarışma parkurlarının zor olması açısından farklılık göstermektedir [19].

Takım yarışmasında bir takım 6 erkek, 4 kadın sporcudan oluşur. Genel takım sıralaması takım içerisindeki sporculardan genel bireysel sıralamada en iyi 4 erkek (en iyi 3 kadın) sporcunun puanların toplanmasıyla hesaplanır. Buna ek olarak diğer bir takım yarışması engelli koşu bayrak yarışmasıdır. Engelli koşu bayrak yarışmasında bir takım 4 erkekten (3 kadından) oluşur. Her yarışmacı engelli sahanın belli bir kısmını koşar ve yine kendisi gibi parkurun sonraki bir bölümünü koşan diğer sporcu tarafından yarışa devam edilir [19].

Askeri Pentatlon yarışmalarında her sporcu, bu spor dalının aşağıda sıralanan 5 branşını kurallara uygun olarak ve en yüksek performansla tamamlamak için yarışmaktadır:

- 200 metre mesafeden standart tüfekle atış - yavaş ve çabuk atış,
- 500 metre boyunca 20 adet engelden geçiş,
- 50 metre boyunca 4 adet su engelinden geçiş,
- Hedeflere standart bombalarla isabet ve mesafe atışı,
- Erkekler için 8000 metre, kadınlar için 4000 metre arazi koşusu.

Askeri Pentatlon yarışmaları, Takım, Ferdi ve Engelli koşu bayrak yarışmalarından ibarettir. Takım yarışmasında bir takım 6 erkek, 4 kadın sporcudan oluşur. Genel bir takım sınıflandırması için, erkeklerde her takımdaki genel bireysel sınıflandırmanın en iyi 4 erkek (kadınlardaki en iyi 3 kadın) sporcunun 5 branştan aldığı puanları toplanarak yapılır. Elde edilen puan o takımların genel toplam puanını ifade etmektedir [19].

CISM bünyesinde düzenlenen Askeri Pentatlon yarışmaları:

- CISM Dünya oyunları,
- CISM Dünya şampiyonaları,
- Kıtalararası şampiyonalar,
- Bölgesel şampiyonalar,
- Turnuvalar' dır.

Atış

Atış branşı, deneme ve yarışma atışlarından oluşmaktadır. Maksimum 10 mermi kapasiteli şarjörü olan ve kalibresi 8 mm'yi geçmeyen standart tüfekle, 200 metre (bazı yarışmalarda 300 metre) mesafede bulunan elektronik veya kâğıt hedeflere, yatarak atış pozisyonunda yapılan atışları içerir [19]:

- Deneme atışı (5 dakikada 5 atış; puanlamaya dâhil değildir.)
- Yavaş atış (10 dakikada 10 atış; puanlamaya dâhildir.)
- Çabuk atış (1 dakikada 10 atış; puanlamaya dâhildir.)



Resim 2.1. Atış hattından bir görüntü

Engelli koşu

Engelli koşu yarışması 2 veya 3 kulvarlı olabilen, uzunluğu 500 metre olan ve üzerinde 20 adet standartlaştırılmış engel bulunan, zemini genelde tartan fakat bazı durumlarda asfalt veya sıkıştırılmış toprak da olabilen parkurda icra edilmektedir. Engellerin herbiri muharebe şartlarındaki zorlu arazi koşullarını temsil etmektedir. Tüm engellerin belirlenen kurallara göre geçilmesi gerekmektedir [19].



Resim 2.2. Engelli koşu parkurundan bir görüntü

Engelli yüzme

Yüzme yarışmaları 1 veya 2 kulvarlı, uzunluğu 50 metre ve 4 adet standartlaştırılmış engele sahip olan parkurda yapılmaktadır. Tüm engeller belirlenen kurallara göre geçilmekte olup yüzmede kullanılacak stil sporcunun isteğine bırakılmıştır. CISM Dünya ve Kıtalararası şampiyonalar için 50 metre açık veya kapalı havuz kullanılmaktadır. Bölgesel şampiyonalar ve turnuvalar için 25 metrelik havuzlar da kullanılabilir. Engeller ve temel kurallar 50 ve 25 metrelik havuz için aynıdır [19].



Resim 2.3. Engelli yüzme parkurundan bir görüntü

Bomba atma

Bomba atma yarışmalarında standartlaştırılmış bombalar kullanılmaktadır. Bombalar erkek yarışmacılar için 575 gr (+/- 25gr) ağırlığa sahiptir. Kadın yarışmacılar için bomba erkek bombası şeklinde, daha küçük boyutlarda ve 375 gr(+/- 25gr) ağırlığındadır [19]. Bomba atma yarışmaları, isabet ve mesafe atışlarının yapıldığı iki bölümden oluşmaktadır.



Resim 2.4. Bomba atma parkurundan bir görüntü

Kır koşusu

Erkek yarışmacılar için uzunluğu 8000 metrelik (+/- 40m), kadın yarışmacılar için ise 4000 metrelik (+/- 20m), arazi şartlarında düzenlenmiş (değişik yüzeyli ve yokuşlu) parkurda yapılan ve Askeri Pentatlon dalının son branşı olan yarışmadır [14].



Resim 2.5. Arazi koşusu parkurundan bir görüntü

Sporcular kır koşusuna handikap yöntemiyle başlamaktadır. Bu yöntemde sporcular, daha önce tamamladıkları dört branştan aldıkları toplam puana göre sıralanmaktadır. Çıkışlar en yüksek puan alan sporcudan başlayarak, sırasıyla düşük puanlı sporcularla devam etmektedir. Çıkış zaman farkları, puanı en yüksek sporcunun başlama zamanından her puan farkına saniye bazında denk gelecek şekilde yapılmaktadır. Böylece ilk dört branştan alınan puan toplamı sporcunun çıkış zamanını belirlemektedir. Çıkış sırası ne olursa olsun, arazi koşu parkurunu tamamlama sırası, sporcuların aynı zamanda da yarışmadaki genel ferdi sıralamasını da vermektedir [19].

Engelli koşu bayrak yarışı

Avusturya-Wiener Neustad'ta 1993 yılında 2'nci CISM Avrupa Şampiyonası esnasında yeni bir Askeri Pentatlon branşı olan engelli koşu bayrak yarışı ilk olarak dzenlenmiştir. 1995'ten bu yana bu branş CISM Dnya Őampiyonalarının her yıl dzenlenen bir parçası haline gelmiştir [19].



Resim 2.6. Engelli koşu bayrak yarışmasından bir görüntü

Engelli koşu bayrak yarışmalarında erkekler kategorisinde her takım 4 erkek, kadınlar da ise her takım 3 kadından oluşmaktadır. Her yarışmacı engelli koşu parkurunun belli bir kısmını koşmakta ve yine kendisi gibi parkurun bir bölümünü koşan diğer bir sporcu tarafından yarışa devam edilmektedir. Engelli koşu bayrak yarışına katılabilmesi için yarışmacının Şampiyona boyunca Askeri Pentatlonun 5 branşını da bitirmesi gerekmektedir [19].

2.2.3. Askeri pentatlonda yetenek seçimi

Performans sporlarında temel amaç başarılı olmak ve Őampiyonluktur. Bunun için bedensel-ruhsal-zihinsel performansın uygun bir birleşimi gerekmektedir. Günümüzde sporculardan en üst düzey performansı ortaya koymas ve en iyi dereceleri yapılması istendiği için, performansı yükseltme yöntemlerinin araştırılması, bulunması ve uygulanması zorunlu hale gelmiştir. Başarı ve Őampiyonluđa giden yolda ilk adım, spor dalına uygun sporcu (veya aday) seşmektir. Buna göre, herhangi bir spor dalı için uygun olduğu dūřünülecek seşilen sporcu aday, seşildikten sonra uygun biçimde yetiştirilir,

başarıya ve şampiyonluğa koşullandırılır. Bu seçimde o spor dalının gerektirdiği bedensel ve ruhsal zorlanmanın biçim ve niceliği, kişilik özellikleri ve güdülenmenin niteliği önem taşır. Sporcu seçiminde ve antrenmanlarda bu özelliklerin varlığına dikkat etmek ve geliştirmek gerekmektedir [8].

Askeri pentatloncu olarak yetiştirilecek genç sporcular koşma, yüzme ve bomba mesafe atma konularında Çizelge 2.2’de belirtilen dereceleri gerçekleştirebilecek kapasitede olan sporcu adayları arasından seçilmektedir. Çizelge 2.2’de belirtilen başlangıç derecelerini gerçekleştirebilen sporcuların diğer iki branş olan engelli koşu ve atış branşlarında ise uygulanacak doğru antrenmanlarla başarılı sonuçlar alabilecekleri değerlendirilmektedir.

Askeri pentatlona başlayan sporcuların, uluslararası başarıyı yakalayabilmeleri için en az üç yıl süren yoğun bir antrenman ve yarışma sürecinden geçmeleri gerekmektedir. Hiçbir sağlık sorunu bulunmayan, zeki, hareketli ve becerikli personel tercih edilmektedir. Dünyanın en zor sporlarından birisi olan pentatlon sporunda başarılı olabilmek için dayanıklı, inatçı, hırslı, dikkatli, soğukkanlı olmak ve yarışma esnasında heyecanını kontrol edebilme becerisine sahip olmak, aranan niteliklerin en önemlileridir.

Askeri pentatlon branşında aday sporcular belirlenirken çizelge 2.2’de belirtilen dereceler alt sınır alınarak seçim yapılmaktadır [19,20]. Bu değerler daha önce elit düzeyde bir spor geçmişi bulunmayan yetenekli sporcuların seçiminde antrenörler için bir başlangıç noktası olmaktadır.

Çizelge 2.2. Uzman görüşlerine göre oluşturulmuş yetenek seçim kriterleri

Cinsiyet ve yaş	Arazi koşusu (arazi veya pistte)	Bomba mesafe atışı	50 metre serbest stil yüzme
Kadın 18-20 yaş	2000 metre 9 dakika ve altı	350 gr. bomba ile 40-45 metre ve üzeri	45-50 saniye ve altı
Erkek 18 - 20 yaş	4000 metre 16 dakika ve altı	550 gr.bomba ile 45-50 metre ve üzeri	35-40 saniye ve altı

Sporcular ilk olarak koşu testine alınmaktadır. Koşudan sonra yeterli bir dinlenme zamanı verilerek standart bomba sahasında veya 3 metre gerilme imkanı verilerek uygun bir boş arazide, sporculara üçer bomba mesafe atışı yaptırılmaktadır. Üç atıştan en uzak mesafeye atılan bomba değerlendirmeye alınmaktadır. Yüzme testinde ise aday sporcuların serbest stilde 50 metre dereceleri alınmaktadır [20].

Aday sporcular, milli takım kamplarında geçirdikleri iki yılın sonunda Kara Kuvvetleri ve Silahlı Kuvvetler yarışmalarında, pentatlonun bütün dalları için standart puan olan 1000 puanı alarak 5 branşta toplam 5000 puan barajını geçemiyor ise başka bir spor branşına yönlendirilmektedirler [19,20].

2.3. Askeri Pentatlonda Antrenman

Sevim (1995) antremanı “Fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst seviyeye getirilmesi amaçlarına dönük bir eğitim sürecidir” şeklinde tanımlamıştır [21]. Askeri Pentatlon sporu içerdiği branşlar açısından, planlı ve yoğun bir antrenman süreci gerektirmektedir. Askeri Pentatlon sporcuları yarışmalara hazırlık döneminde aşağıdaki antrenman süreçlerinden geçmektedirler:

- Genel kondisyon antrenmanları,
- Teknik antrenmanlar,
- Taktik antrenmanlar,
- Psikolojik antrenmanlar.

2.3.1. Askeri pentatlonda genel kondisyon antrenmanları

Askeri pentatlonda genel kondisyon antrenmanları aşağıda sıralanan motorik özelliklerin branşa özgü olarak yeterli seviyelere getirilmesini içermektedir:

- Kuvvet,
- Sürat,
- Dayanıklılık,
- Koordinasyon (Beceri),
- Hareketlilik (Esneklik).

Kuvvet

Kuvvetin tanımı çeşitli bilim alanlarında, değişik biçimlerde yapılmaktadır. Fizikte duran bir cismi hareket ettiren; hareket eden bir cismi durduran ya da yönünü değiştiren etkiye

kuvvet denir. Sportif anlamda kuvvet vücudun bir bölümü veya tamamının kütlesi ya da ilgili spor dalında kullanılan aracın kütesinden kaynaklanan bir dirence karşı koyan, direnci yenen etki olarak tanımlanabilir [21]. Kuvvete olan gereksinim her spor dalında farklılık gösterse de kuvvet performansın belirlenmesinde oldukça önemli rol oynamaktadır.

Askeri Pentatlonun her branşında farklı seviyelerde kuvvet gereksinimi duyulmaktadır. Genel hazırlık antrenmanlarının yapıldığı üç aylık kış döneminde branşa özgü maksimal kuvveti geliştirici çalışmalara ağırlık verilmektedir. Hedef yarışma öncesi son hazırlıkların yapıldığı 1-2 aylık periyotta ise çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık çalışmaları antrenman programına dahil edilmektedir. Kuvvet antrenmanları esnasında, özellikle de maksimal kuvvet çalışmalarında sporcuların antrenmanlara psikolojik olarak da hazır olmalarının üst düzey performansın sağlanması açısından faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Sürat

Sürat, sporda verimi belirleyen motorsal yetilerden biridir. Fakat diğer yetilere göre geliştirilmesi en sınırlı olan genellikle bireyin kalımsal olarak getirdiği fizyolojik potansiyel üzerine çalışılıp iyileştirilebilen bir özelliktir. Gundlach'a göre sürat, "en büyük hızla ilerleyebilme yetisi" dir; Zaciorskij sürati, "motorik bir aksiyonu mevcut bir ortamda en kısa süre içerisinde tamamlayabilme yetisi" olarak; Grosser ise, sporda sürati "bir uyarı sonucu en kısa zamanda reaksiyon gösterebilme yetisi" olarak tanımlamışlardır [22]. Bompa'ya (2003) göre sürat, sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği ya da hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulanması yeteneği olarak tanımlanabilir [23].

Askeri Pentatlonun engelli yüzme, bomba atma, engelli koşu ve özellikle de engelli koşu bayrak yarışı branşlarında sürat özelliği oldukça önemlidir. Engelli koşu bayrak yarışması dışındaki branşlarda sürat özelliği antrenmanla yeterli seviyelere getirilebilmekle beraber, engelli koşu bayrak yarışmasında kalımsal olarak sürat özelliği yüksek olan sporcuların seçilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir. Türkiye'de Askeri Pentatlon tarihi incelendiğinde sürate dayalı bir yarışma olan engelli koşu bayrak yarışmalarında Dünya Şampiyonu olan takım sporcularının sadece sürat yeteneğine değil aynı zamanda yarışma

baskısı altında bu yeteneğini etkin şekilde kullanabilme becerisine göre seçildiği görülecektir. Bu yarışmalarda kullanılan becerilerin başlıcaları olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, gevşeme, otomatikleşme ve uyarılmadır.

Dayanıklılık

Dayanıklılık, uzun süre devam eden sportif yüklenmelerde, organizmanın yorgunluğa karşı koyabilmesidir. Dayanıklılığı sürelerine göre, 3 kısma ayırmak mümkündür [24]:

Kısa süreli dayanıklılık

45sn-2dk arasında olan çalışmalarda kendini gösterir. Anaerobik ve aerobik sistem iç içedir; fakat anaerobik sistem daha baskındır. (100 m koşu).

Orta süreli dayanıklılık

Orta süreli dayanıklılık: 2–8 dk olan çalışmalarda kendini gösterir. Burada da, anaerobik ve aerobik sistem mevcuttur; ancak yavaş aerobiğe geçiş vardır. Orta süreli dayanıklılıkta, koşulan mesafe veya yapılan bir egzersiz sonrasında tekrar bir yüklenme yapabilmek için, sporcunun 2 ile 12 dakika arasında dinlenmesi gerekir. Orta süreli dayanıklılık isteyen sporlarda, enerji oluşumu birbiri ile ilişkili olarak anaerobik ve aerobik yollardan karşılanır. Orta süreli dayanıklılık sporlarında, başarılı sporcuların ortalamanın üzerinde bir aerobik kapasiteye sahip oldukları gözlenmektedir.

Uzun süreli dayanıklılık

Uzun süreli dayanıklılık, aerobik dayanıklılığın kendisidir; ancak geliştirilmiş anaerobik kapasite de önemlidir. Bu yüzden yarışma dalı veya disiplini uzun süren dayanıklılık sporcuları, bu antrenmanların yanında dikkatle anaerobik karakterde çalışmalar yapmalıdırlar. [26]. 8 dakika ve daha uzun çalışmalarda kendini gösterir. Tamamen aerobik çalışma vardır. Üç kısımda incelenir [24,25]:

- 30 dakikaya kadar yapılan alıştırmalar: Burada ağırlık enerji maddesi glikozdur,
- 30-90 dakika yapılan alıştırmalar: Ağırlıklı enerji maddesi serbest yağ asitleridir,

- 90 dakikadan uzun süren çalışmalar: Burada proteinler de, enerji elde etmek amacıyla kullanılabilir. kullanılabilmektedir.

Askeri Pentatlonun bütün branşlarında farklı düzeylerde dayanıklılık özelliğine ihtiyaç duyulur. Yarışma süresi 2-3 dakika aralığında gerçekleşen engelli koşu branşı tam bir orta süreli dayanıklılık örneğidir. Yarışma süresi 1,5-2 dakika arasında olan Engelli koşu bayrak yarışmasında ise kısa süreli dayanıklılık esastır. 8 kilometrelik arazi koşusunda ise uzun süreli dayanıklılık özelliği önem kazanmaktadır. Yarışma süresi 25-30 saniye aralığında gerçekleşen engelli yüzme branşında kısa süreli dayanıklılıkla birlikte çabuk kuvvet ve çabuk kuvvette devamlılık özellikleri devreye girmektedir. Yani Askeri Pentatlon sporcusu dayanıklılığın her çeşidine optimum düzeylerde sahip olması, bunu yaparken de kendisine avantaj sağlayacak branşlara öncelik vermesi gerekmektedir.

Askeri Pentatlonun aerobik dayanıklılık gerektiren branşı olan 8 kilometre mesafeli arazi koşusu, gerek antrenmanlarda koşulan uzun mesafeler (haftalık 100-120 kilometre), gerekse yarışmalardaki rekabet ortamından dolayı stresli bir branştır. Sporcuların iyi bir psikolojik hazırlık sürecinden geçmeleri ve sık sık uluslararası yarışmalara girerek stresli ortamlarla başedebilecek psikolojik becerilerini geliştirmelerinin başarıları açısından önemli olacağı değerlendirilmektedir.

Koordinasyon

Sevim (1995) koordinasyonu, hareketin uygulanmasına katılan iskelet kasları eklemler ve eklem bağları ile merkezi sinir sistemi arasındaki iş birliği olarak tanımlamıştır [21]. Koordinasyon, performansın daha az eforla daha fazla iş yapma imkanını sağlayan bir elemandır. Çok zor bir hareketin kolaylıkla yapılabilmesi becerinin olumlu özelliğidir. Elit sporcuların hareketlerindeki üstünlüğün nedeni antogonist ve sinerjik kaslar arasındaki mükemmel koordinasyonudur [27]. Askeri pentatloncu bütün branşlarda önemli düzeyde koordinasyona ihtiyaç duymaktadır. Bu koordinasyon engel geçişlerinde ve bomba atmada her ne kadar otomatikleşmiş hareketler gibi gözükse de stresli yarışma ortamında hatasız performans göstermek için bazı psikolojik becerilerin de etkili şekilde kullanılması önem arz etmektedir.

Hareketlilik ve esneklik

Hareketlilik ve esnekliğin şu ana kadar pek çok tanımı yapılmış ve spordaki katkıları araştırılmıştır. Buna göre esneklik; bir ya da bir grup eklemin mümkün olan hareket alanının kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Esneklik bir ya da daha fazla eklemdede hareketleri istemli olarak, mümkün olduğunca geniş bir aı içerisinde yapabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır [28]. Esneklik Askeri Pentatlon branşlarının tamamında sporcuya avantaj sağlayacak bir özelliktir. Özellikle engelli yüzme ve bomba mesafe atışlarında esnekliğin rakiplere üstünlük sağlamada etkili olduğu değerlendirilmektedir. Esneklik özelliği rakiplerine göre üstün olan sporcuların, psikolojik olarak da daha rahat oldukları ve yarışma stresinden daha az etkilendikleri TSK Milli Takım seçmelerinde dikkat çekmektedir.

2.3.2. Askeri pentatlonda teknik ve taktik antrenman

Askeri pentatlonun içerdiği beş branşın herbirinde branşa özgü teknik çalışmaların yapılmasını gerektirmektedir. Branşlara göre yapılan teknik ve taktik antrenmanlardan bahsedecek olursak:

Atış branşı

Teknik antrenman

- Nişan alma,
- Pozisyon alma,
- Kabze kavrama,
- Nefes kontrolü,
- Tetik ezme,
- Hedef takibi.

Taktik antrenman

- Atış temposu,
- Yarışma molaları,
- Hava koşullarına adaptasyon antrenmanı.

Engelli koşu branşı

Teknik antrenman

- Merdivenli engellerden geçiş,
- Denge engellerinden geçiş,
- Sıçrama engellerinden geçiş,
- Sürünme engellerinden geçiş,
- Çukur engellerinden geçiş,
- Engele giriş ve engelden kurtulma.

Taktik Antrenman

- Engel geçiş temposu ayarlama,
- Rakibe göre strateji belirleme.

Engelli Yüzme Branşı

Teknik Antrenman

- Havuz engellerinden geçiş,
- Serbest yüzme teknikleri.

Taktik Antrenman

- Engel geçiş temposu,
- Yağışlı havalarda geçiş taktikleri.

Bomba atma branşı

Teknik Antrenman

- Bomba tutuşu,
- Pozisyon alma,
- Atış için gerilme,

- Fırlatma,
- Hedef takibi,
- Nefes kontrolu.

Taktik Antrenman

- Atış temposu,
- Dinlenme aralıklarını ayarlama,
- Hava koşullarına adaptasyon.

Arazi Koşusu Branşı

Teknik Antrenman

- Driller,
- İstasyon çalışmaları,
- Sıçrama çalışmaları,
- Tepe antrenmanları,
- Fartlek koşuları,
- Uzun mesafe koşular.

Taktik Antrenmen

- Hava ve arazi koşullarına adaptasyon,
- Rakibe göre tempo ayarlama
- Takım ve ferdi sıralamaya ve sonraki yarışmaya göre tempo ayarlama.

2.4. Psikoloji

İnsanların her alandaki davranışları, bu davranışların altında yatan nedenler, ruhsal yapı, insanların niçin birbirlerinden farklı davranışlar gösterdikleri, nasıl ve neler düşündükleri, bir insanın kendisini ve başkasını nasıl tanıyıp anlayabileceği gibi konular daima ilgi çekmiştir. Bu sorulara yanıt bulma ve açıklama girişimleri ise çok eski yıllara dayanmaktadır. Gerrig ve Zimbardo'ya (2013) göre, bu durumu Herrmann Ebbinghaus 1908 yılında: "Psikolojinin geçmişi uzun, tarihi kısadır." şeklinde belirtmiştir [8,29].

Psikoloji, davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel olarak incelenmesi olarak tanımlanabilir. Bir başka tanıma göre psikoloji, “Zihinde geçen bilinç olaylarının incelenmesi”dir [30]. Genelde kabul gören tanımı ile psikoloji, “İnsan ve hayvan davranışlarını (zihinsel davranışlar da dahil), davranışların nedenleriyle sonuçları arasındaki ilişkileri bilimsel yöntemlerle inceleyen bilim dalı”dır [8, 31, 32].

2.4.1. Spor psikolojisi

Özellikle yirminci yüzyılda spor etkinlikleriyle ilgili çok sayıda kural getirilmiş, sporculardan beklentiler çok yükselmiştir. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında iletişim araçlarının hızla gelişmesi, sporun amaçları arasına propagandayı ve reklamı da sokmuştur. Toplumun spora ilgisinin artmasıyla, spor bir kazanç kapısı ve bir ticari sektör durumuna gelmiştir. Tüm bunlar sporcuların antrenman biçimlerini, güdülenmelerini, performans düzeylerini, verimliliklerini, sporcu seçimini bilimsel olarak daha iyi ve yakından incelemeyi gerekli kılmıştır. Spor psikolojisi bu gereksinimleri gidermek için geliştirilmiştir.

Birçok araştırmacı spor psikolojisinin temellerini Sokrates, Platon ve Aristo’ya kadar götürür. Sonraki yüzyıllarda felsefeciler ve eğitimciler insan yaşamında oyunun, sporun, egzersizin ruhsal yönü üzerinde durarak bir anlamda spor psikolojisinin felsefi temellerini atmışlardır. ABD’de spor psikolojisinin ortaya çıkışı kabaca 20. Yüzyılın ilk yıllarıdır. 1938’e kadar geçen sürede çalışmalar daha çok motor öğrenme, reaksiyon zamanı, kişilik ve spor, oyun psikolojisi gibi alanlarda yoğunlaşmıştır. ABD’de ilk spor psikolojisi laboratuvarı 1925 yılında kurulmuştur. 1939’da da spor psikolojisinde lisansüstü eğitim başlatılmıştır. 1960’lı yıllarda spor psikolojisi hem akademik bir disiplin hem de ayrı bir disiplin olarak görülmeye başlanmış, laboratuvar çalışmaları artmıştır. Son otuz yılda ise, spor psikolojisi özellikle uygulama alanında önemli ilerlemeler göstermiştir. Birçok spor takımında, hatta ulusal takımlarda spor psikologları görev yapmaya başlamıştır. Bu kişiler bir yandan sporculara psikolojik becerileri öğretirken, bir yandan da danışmanlık hizmeti vermişlerdir [8,33,34].

Avrupa’da spor psikolojisiyle ilgili ilk yazı bundan 200 yıl önce yayımlanan futbolun psikolojisiyle ilgili bir yazıdır. Birinci Dünya Savaşı’ndan sonra beden eğitimi öğretmenlerine spor psikolojisi dersleri veren enstitüler açılmıştır. 20. yüzyılın ilk

yarısında Doğu Avrupa ülkelerinde özellikle Sovyetler Birliği'nde fiziksel etkinliklerin bireyin ruhsal gelişimine katkısı ve olası diğer yararları konusunda çalışılmış, fiziksel kültür enstitüleri açılmıştır [8].

Türkiye'de spor psikolojisinin başlangıcı olarak 1943 yılı kabul edilir. Bu tarihte Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü "Sporun Fیزیopatolojisi" adlı kitabın çevirisini yayımlamıştır. Aynı yıllarda beden eğitimi öğretmeni olan İlhami POLATER, bir günlük gazetede spor psikolojisiyle ilgili yazılar yazmaya başlamıştır. 1970'li yıllarda Lütfü ÖZTABAĞ "Spor Psikolojisi" ve "Antrenörlük Psikolojisi", daha sonra Sabri ÖZBAYDAR "Spor Psikolojisi" isimli kitapları yayımlamışlardır. Türkiye'de spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde başlatılmıştır. Türkiye'de ilk kez 2004 yılında Atina Olimpiyatları'nda sporculara yardım amacıyla iki uzman (Turgay BİÇER, Cengiz KARAGÖZOĞLU) görevlendirilmiştir. Günümüze kadar spor psikolojisi alanındaki kitap ve makale sayısında önemli artışlar olmuştur [8,33-36].

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışan bir bilim dalı olarak tanımlanabilir. Daha geniş kapsamlı bir tanımda ise spor psikolojisi: "Spor yapanlarda antrenmanların verimliliğini artırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılabilecek performans önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bir spor bilimleri dalı" olarak ifade edilmektedir. Bu amaçlar aynı zamanda spor psikolojisinin çalışma alanlarını göstermektedir [8,36]. Spor psikolojisi, sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının nedenleri ve bunların karşılıklı ilişkileriyle ilgilenmektedir. Spor psikolojisinde araştırmanın önemli bir kısmında sporcuların psikolojik becerileri değerlendirilmektedir [37]. Sporla dünyanın her tarafında, her uygarlık düzeyinde gerek sporu yaparak, gerekse seyirci olarak pek çok insan ilgilenmektedir. Spor psikolojisi bu evrensel faaliyet alanının birçok sorununu ele alır, ortaya çıkardığı deneysel ve teorik sonuçları, özellikle sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı amacıyla eğitimcilerin hizmetine sunmaktadır. İnsanın gerek spor yapan kişi olarak, gerekse sadece seyirci olarak motivasyonları ve heyecan davranışları, spor psikolojisinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır [38].

Psikolojik becerilerin, başarılı ve başarısız sporcuları belirlemede ayırt edici bir etken olduğu saptanmıştır. Genel olarak seçkin sporcular yüksek özgüvene sahiptirler,

konsantrasyonları fazladır, uyararı etkili bir şekilde düzenleyebilir, sistematik olarak kullanabilirler, hedef koyma ve imgeleme becerileri yüksek seviyededir [12].

2.5. Sporda Performans

Performans, bir fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Performans, somut bir işi yapmaya yönelik eylem olarak kabul edilir. Bu nedenle, sportif performans yapılması gereken bir görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak görülebilir. Bir anlamda davranışın göreceli olarak kısa zamanda, sınırlı bir bölümüdür ve sonucu etkileyen faktörlerle beraber bir bütündür. Bunlardan dolayı sportif performans tanımı, fizikteki birim zaman başına düşen iş tanımından çok uzak ve çok daha karmaşıktır. Günümüzde başarı odaklı sporcunun, iş üretme kabiliyeti üzerine etkili fiziksel ve psişik birçok mekanizmanın olduğu bilinmektedir. Bu yüzden performansı “tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen sporcunun sportif iş yeteneği, kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi” olarak kabul etmek uygun olacaktır [1]. Bu tanımlama ile birlikte değerlendirme yapılırken bileşenleri belirleyen ve etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmak gereği ortaya çıkmaktadır.

2.5.1. Sportif performansın boyutları

Sportif performans spor açısından, sporcu açısından ve takım sporlarında takım açısından olmak üzere üç boyutta incelenebilir [8,35,39].

Spor açısından sportif performansın boyutları

Spor açısından sportif performans bazı spor dallarına göre farklılık gösterebilir, fakat bu farklılıklar niteliksel değil, daha çok nicelikselidir. Örneğin bazı spor dallarında teknik boyut, bazılarında ise takım oyunu boyutu daha önemli olabilir. Fiziksel yetenekler ve beceriler zihinsel yeteneklerle birleştirildiğinde performans yükselmektedir. Spor açısından sportif performansın boyutları şunlardır [8]:

- Kondisyon,
- Teknik,

- Taktik,
- Yaratıcılık,
- Takım sporlarında takım oyunu.

Sporcu açısından sportif performansın boyutları

Bir sporcu bireysel spor da yapsa takım sporu da yapsa, iyi bir performans ortaya koyup başarılı olmak ister. Bunun gerçekleşmesi için sporcunun kişilik, güdülenme, yeterli ve uygun antrenman yapma gibi birçok özelliği taşıması gerekir. Bu özellikler sportif performansın fiziksel ve ruhsal-toplumsal boyutlarına işaret etmektedir. Buna göre sporcu açısından sportif performans boyutlarını şu şekilde sıralayabiliriz [8]:

- Bir sporcu yeteneklerini ortaya koymayı, bunları geliştirmeyi, en üst düzeyde performans göstermeyi istemelidir,
- Yeterli güdülenmeye hazır olmalıdır,
- Duygusal ve kişilik özellikleri yönünden dengeli olmalıdır,
- Spor bilgisi, kültürü ve ahlakına sahip olmalı; bunları geliştirmeye çalışmalıdır,
- Yeterli algılama, iyi dikkat, kolay öğrenme, hızlı ve doğru karar verme gibi niteliklere sahip olmalıdır,
- Kendini iyi tanımalı, eksik ve yeterli yönlerini iyi değerlendirmeli, sağlıklı bir güven duygusu olmalıdır,
- Yarışma sırasında uygun zamanda ve uygun pozisyonda yaratıcılığını ortaya koyabilmelidir,
- Yarışmalarda alınacak yengi ve yenilgileri olağan olarak karşılayacak olgunlukta kişilik özelliklerine sahip olmalı, yenilmemek için mücadele etmelidir,
- Takım sporu yapan bir sporcu, üst düzeyde bir yardımlaşma duygusuna sahip olmalı, takım arkadaşlarıyla iyi bir iletişim kurmalıdır,
- Yarışma sırasında kendisinin ve takım arkadaşlarının yapabileceği hatalara karşı hoşgörülü olmalı ve yarışma sonrasında bu hataları nesnel olarak tartışabilmelidir,
- Sporcu yarışma öncesinde ve yarışma sırasında hava koşulları, gürültü, aleyhte tezahürat gibi etkenlerden etkilenmemelidir.

Takım sporları açısından sportif performansın boyutları

Bu spor dallarında teknik ve taktik becerilerle, bunlara uyum önemlidir. Başarı veya başarısızlık sporcuların tümüne aittir, bu nedenle sporcuların sorumlulukları ve zorlanma düzeyleri daha düşüktür. Başarı için takım arkadaşlarının özelliklerini iyi tanıma, yardımlaşma, dayanışma, gruo dinamiği ve sağlıklı iletişim gereklidir. Takım sporlarını üç grupta inceleyebiliriz [8]:

Takımların bir araçla birbirinden ayrıldığı takım sporları:

Tenis, voleybol gibi spor dalları bu grupta yer almaktadır. Başarılı bir performans için çeviklik, dikkat, dikkatin sürekliliği, yaratıcılık gibi özellikler gereklidir.

Rakiple doğrudan mücadele etmeyi gerektiren takım sporları

Bu grupta yer alan spor dalları yüksek düzeyde mücadele gücü gerektirdiği için bedensel ve zihinsel zorlanmalara dayanma gücü,, kuvvet, hız, yaratıcılık, yüksek düzeyde teknik ve taktik, mücadeleden kaçmama gibi özellikler önemlidir. Futbol, basketbol ve hentbol bu grupta bulunan spor dallarındandır.

Oyunda paralelliğin olduğu spor dalları

Bu grupta takım sporcularının sırayla yarıştığı, hepsinin aynı fiziksel güçlüklerle karşılaştığı spor dalları yer alır. Sporcuların yüksek düzeyde taktiğe oyun zekasına sahip olmaları gerekir. Golf, beyzbol, atletizmde bayrak yarışı gibi spor dalları bu grupta yer alır.

2.5.2. Sporda performansa etki eden faktörler

Sportif performansın karmaşık yapısının sebebi, sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler, performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilir ve oluşum kaynaklarına göre içsel ve dışsal faktörlerolarak ikiye ayrılırlar:

İçsel faktörler

Genel anlamda insanda mevcut olan, kısmen kalıtsal gelen, zaman içinde küçük değişikliklerle farklılaşabilen ve dışarıdan üzerine etki imkanı çok sınırlı olan veya hiç etki yapılamayan etkenlerdir. Yaş, cinsiyet, anatomik yapı, genetik, zeka, lokomotor sistemin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, salgı bezlerinin fonksiyonları, metabolizma, enerji kullanım mekanizmaları, organ sistemlerinin durumu, allerji, nöromüsküler ileti hızı, kardiyovasküler yapı özellikle içsel faktörlerin en başlıcalarıdır. Bu listeyi uzatmak ve detaylandırmak çok mümkündür. İçsel faktörleri objektifleştirmek oldukça zor olduğundan performans üzerine etkilerini hesaplayabilmek ve yapılabilecek değişiklikleri tümüyle öngörebilmek neredeyse imkansızdır [1].

Dışsal faktörler

Adından da anlaşılacağı gibi insanın vücudundan ve yapısından kaynaklanmayan dışarıdan gelen ve bu nedenle de dolaylı yolla sportif performansı fiziksel veya psikik bileşen üzerinden etkileyen faktörlerdir. Dışsal faktörler üzerine olan etkimiz, içsel olanlara göre çok daha fazladır. Birçoğunu uygun şartlar ve müdahaleler ile değiştirmek ve geliştirmek mümkündür. Dolayısı ile sportif performansı artırmak amacı ile dışsal faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak, hem daha kolay olacak hem de daha etkin sonuçlar yaratacaktır. Sayıları yüzleri bulan dışsal faktörlerden bazılarını sıralamak gerekirse; sıcaklık, iklim, malzeme, seyirci, sosyal çevre, arkadaşlık, aile, tüm ekonomik bileşenler, beslenme, gecirilmiş sakatlıklar, doping, ergojenik yardım, dışarıdan gelen olumsuz sözler, saat farkı, boş zamanları değerlendirme yöntemleri, cinsellik, ideal kişi yaratmak, takdir edilmek, antrenman teknikleri, antrenman niteliği, niceliği, ısınma, esneklik, antrenör, dinlenme aralığı, uyku başlıcalarıdır. Üst düzeyde sportif performans elde edilmesi için oksijenli ve oksijensiz enerji oluşumu, branşa özgü teknik kapasite ve psikolojik faktörlerin aynı anda etkin olması gerekir. Bu faktörlerden herhangi birinin eksikliği yüksek düzeyde performans oluşmasını engeller. Yani fiziki ve teknik kapasitesi rakiplerine göre yüksek olan bir sporcu psikolojik olarak hazır değil ise rakiplerine üstünlük sağlayamaması oldukça olasıdır [1].

2.5.3. Askeri pentatlon ve performans

Askeri Pentatlon içerdiği branşlar açısından; performans üzerine etki eden birçok faktörden etkilenmektedir. Üzerine etki eden faktörlerin farklılığı ve sayılarının çokluğu hem sportif performansın bileşenlerinin objektif tespit edilmesini, hem de performans parametrelerinin artırılmasını zor ve karmaşık hale getirmektedir. Sahada veya laboratuarda yapılan aerobik dayanıklılık ölçüm sonuçları, kuvvet ölçüm sonuçları gibi değerler ile yarışmadaki (karşılaşmadaki) sportif performans sonuçları birbiri ile uyum içinde olmayabilir. Ölçüm ve değerlendirme genel anlamda yapıldığı andaki sonuçları verirken, yarışma (karşılaşma) stresi, motivasyonu ve atmosferi organik psişik birçok faktör üzerinden sportif performansı etkileyerek bizi farklı sonuçlarla karşı karşıya bırakabileceği gerçeği gözardı edilmemelidir.

2.5.4. Performans stratejileri

Sportif performansı etkileyen çok sayıda faktöre karşılık sporcular da bazı psikolojik beceriler geliştirerek bunlarla baş etme yoluna gitmektedirler. Askeri Pentatlon sporcularına uyguladığımız Performans Stratejileri Testinde sporcuların antrenman ve yarışmalarda kullandıkları stratejiler incelenmektedir. Sporcuların antrenman ve yarışmalarda kullandıkları bu stratejiler, sporda performansı etkileyen başlıca psikolojik becerileri içermektedir. Çalışmada üzerinde duracağımız bu becerileri:

- Hedef koyma,
- Otomatikleşme,
- Duygusal kontrol,
- İmgeleme (Hayal etme),
- Uyarılma,
- Gevşeme,
- Öz konuşma (Kendinle konuşma),
- Olumsuz Düşünme (Yarışmada),
- Dikkat Kontrolü (Antrenmanda) olarak sıralayabiliriz.

Hedef koyma

Locke ve Latham (1985) hedef koymayı “Elde edilmeye çalışılan şey”, “Bireyleri daha üretken hale getiren, etkili bir enerji veren, bilişsel bir güdülenme durumu” olarak tanımlamıştır [40]. Burton ve Naylor (2002) ise “Motivasyonun yükseltilmesine katkı sağlayan bilişsel bir süreç” tanımını yapmıştır [41]. Antrenör ve sporcu performansını artırabilmek için kendine bir hedef koymak zorundadır. Spor psikolojisinde hedef koyma araştırmaları son 50 yıldır ele alınmaya başlamıştır. Geçmiş yıllarda hedef koyma de nesnel ve ölçülebilir çalışmalar yerine daha çok sezgisel olarak hedef koyma tercih edilmiştir.

Hedef koyma yarışmalara hazırlık sürecinde, hedeflere yön veren, görevin zorluğuna bağlı olarak harcanacak çabaları düzenleyen, kalıcılık sağlayan ve strateji geliştirmeyi güçlendirerek performansın artmasını sağlayan etkili bir beceridir [40]. Hedef koymanın etkili olabilmesi için hedefler:

Ölçülebilir olmalı: Örneğin bir Askeri Pentatloncu bomba atma branşında bombaları merkez daireye atma yüzdesini geliştirmek istediğinde bunu ölçmesi zordur. Fakat kendisine “Bir sonraki antrenmanda bomba atma platformundan yapacağım atışlardan %75’ini merkezde toplayacağım” şeklinde bir hedef belirlediğinde ölçülebilir bir hedef şekline getirmiş olmaktadır.

Spesifik (özellikli) olmalı: Sporcuya daha iyisini yapmasını söylemek yeterli değildir. Hedef sporcuya yön verecek kadar spesifik olmalıdır.

Çaba gerektirmeli (zorlayıcı olmalı): Sporcunun beceri düzeyi de hesaba katılarak zorlayıcı hedefler seçilmelidir [42].

Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlenmeli [43]. Kısa vadeli hedefler sporcunun ulusal yarışmalardaki performansını yönlendirirken uzun vadeli hedefler uluslararası yarışmalardaki performansını yönlendirir.

Sonuca yönelik performans hedefleri belirlenmeli: Direkt olarak sonuca yönelik hedeflere odaklanmak sporcunun kendine güvenini etkileyebilir. Sonuca yönelik hedeflerin gerçekleştirilmesi performans hedefleri yoluyla olur.

Belirli hedefler geliştirmenin motor davranışlar üzerinde büyük etkisi olduğu belirtilmiştir. Hedeflerin etkililiğini karşılaştıran 33 çalışma incelendiğinde 18 çalışmada hedeflerin performans artırmada önemli derecede daha iyi olduğunu ortaya konulmuştur [44]. Sporda hem araştırmacılar hem de uygulamacılar, genel olarak hedef koymanın, basit ve açık bir performans artırma tekniği olduğunda birleşmişlerdir. Hedef koyma tekniklerinin kullanılması daha iyi bir atletik başarı için motivasyonun sağlanmasında anahtar bir rol oynamaktadır [45,46]. Bu nedenle, spor psikolojisi uzmanları sporcu ve antrenörler üzerinde yaptıkları çalışmalarda hedef koyma yöntemlerini diğerlerine nazaran daha fazla kullanmaktadır [47].

Askeri Pentatlon çok branşlı bir spor dalı olması itibarıyla ancak branşlara özgü hedefler belirlenerek ve planlı bir şekilde çalışarak sportif hedeflere ulaşılabilir. Antrenman ve yarışmalarda ulaşılan hedeflerin yerine yenileri konularak aşama aşama başarı sağlanır. Konulan hedeflerin mantıklı ve ulaşılabilir olmasının ve branşlar arasındaki dengenin sağlanmasının önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Otomatikleşme

Beceriye çalışmaya devam ettiğiniz sürece, beceri giderek daha otomatik hale gelmeye başlar. Bunun sonucu olarak kapasitenizi daha fazla serbest bırakırsınız ve dolayısıyla, performansınızı yükseltmek, sitilinizi veya yeteneğinizi geliştirmek gibi daha kritik konulara konsantre olabilirsiniz. Geçmişteki spor psikolojisi araştırmalarının temelini oluşturan Csikszentmihalyi'nin (1990) "Akış" teorisinin merkezinde de bilinçli olarak düşünmeden yüksek performans sergilemek olarak da tanımlayabileceğimiz "Otomatikleşme" bulunmaktadır [48,49].

Yetenekli sporcuların otomatiklikleri ile ilgili yapılan çalışmalarda temel olarak, eğer bir yetenek iyi öğrenilirse, bunun, adım adım beceri unsurlarına bilinçli olarak dikkat edilmeden gerçekleştiği belirtilmektedir [50]. Bu durum reaksiyon sürelerini hızlandırabilir, çünkü bilgilerin küçük, tek tek birimler halinde işlenmesi gerekmez. Bunun yerine, beceri, sürekli dikkatli kontrol olmaksızın ortaya çıkan daha geniş bilgi yığınları olarak çalıştırılır [51]. Bununla birlikte, yapılan çalışmalar, normalde otomatik modda çalışan becerilere sahip yetenekli sporculardan hareketlerinin hareket mekaniğine odaklanmaları istendiğinde beceri performansının önemli ölçüde bozulduğunu ortaya

koymuştur [50]. Yetenekli bir oyuncunun ilgisini bir becerinin adım adım bileşenlerine yeniden odaklayan talimatların performansın, bilinçli olarak normal etkili otomatik süreçleri kontrol etmesine neden olarak, beceri bozulmasına neden olacağı ve beceri ne kadar karmaşık olursa, bozulmanın da o kadar fazla olacağı savunulmaktadır [51].

Duygusal kontrol

Spor çoğu sporcu için duygusal bir tecrübedir. Sonuç mutlulukla biten bir zafer ya da hayal kırıklığıyla biten bir mağlubiyet olabilir. Bir sporcunun duygusal durumu, hem antrenmanda hem de yarışmadaki performansını etkileyerek yarışma sonucuna da etki edebilir [52]. Sporcunun duygularını kontrol edebilmesinin optimal performansa ulaşmasında kritik bir rol oynadığı açıktır [2]. Cerin ve Barnett (2002) yarışma öncesi stres ve kaygı süreçlerinin idare edilebilmesi için duyguların önemine dikkat çekmişler, bu süreç zarfında bazı duygulardaki yoğunluk ve sıklığın belirlenebilmesi halinde yarışma stresi ile başa çıkmanın daha kolay olabileceğini vurgulamışlardır [53].

Hayal kırıklığı ve olumsuz duygularla başa çıkma becerisinin rekabetçi atletler için önemli olduğunu gösteren kanıtlar vardır. Örneğin, Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995) başarılı atletik performansın önemli bir faktörü olarak “Sıkıntı ile baş etme”yi tanımlamıştır [54]. Benzer şekilde, Thomas and Over (1994), olumsuz duygularla başatmanın golf performansının ayrılmaz bir parçası olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma, “Kötü bir atışla öfkeli ve sinirli oluyorum” gibi öğeleri içermektedir [55]. Ayrıca, kaygı gibi belirli duygular üzerindeki kontrol yetersizliğinin etkileri spor psikoloji literatüründe belgelenmiştir [56, 57].

Askeri Pentatlon, başta atış ve bomba atma branşları olmak üzere bütün branşlarında, stress ve kaygının yoğun olarak yaşandığı bir spor yarışmasıdır. Duygusal kontrolün sağlanması sporcunun üst düzey performans gösterebilmesi için oldukça önemlidir. Fiziksel olarak yarışmaya ne kadar iyi hazırlanırsa hazırlansın, sporcu yarışma esnasında duygusal kontrolünü sağlayamıyorsa, sonuç hayal kırıklığı olmaktadır. Antrenmanlarda çok başarılı sonuçlar aldığı halde yarışma ortamında duygusal kontrolünü sağlayamadığı için başarısız olan Askeri Pentatlon sporcuları, çok sayıda uluslararası yarışmaya katılarak yarışma ortamının duygusal baskısına alışma yoluna gitmektedirler.

İmgeleme (Hayal etme)

Araştırmacılar imgelemenin spor psikolojisinde önemli bir beceri olduğu konusunda yaygın bir kanıya sahiptir [58,59]. Hem sporcu hem de antrenörler tarafından performansa faydalı olması için imgeleme kullanılır [60]. İmgeleme kelimesi “Hayal etme” olarak da karşımıza çıkmaktadır. Watt, Spittle ve Morris (2002), imgelemeyi; insanların kendilerini, becerileri öğrenip geliştirerek kolayca uygulayabilirken hayal ettikleri durumlar olarak tanımlamıştır [61]. Anderson’a (2000) göre imgelemeyi kişi kişisel veya performans hedeflerine ulaşmada yardımcı olması için kullanılabilir, ancak imgeleme belirli bir amaç için kullanıldığında daha etkili olmaktadır [62]. İmgeleme birçok araştırmacı tarafından; antrenman ve yarışma esnasında spor performansını arttırmak amacıyla zihninde bir spor deneyimi yaratmak veya yaşanmış bir deneyimi tekrar yaşamak olarak tanımlanmaktadır [63,64,65]. Yapılan çalışmalar, imgelemenin hem performansı hem de psikolojik durumu etkileyen bir zihinsel antrenman tekniği olduğunu göstermektedir.

Kendimizi “En iyi performansımızı sergiliyor” gibi hayal edip imgelerimizi iyi bir performans ortaya çıkarmak için kullanabiliriz. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performans tekrar yaşamak için de kullanabiliriz. Beynimizde geçmişte yaşanan olayları hatırlayıp tekrar yaratabilir ya da zihnimizde hiç yaşanmamış olayları da görebiliriz [66].

Askeri Pentatlonun bütün branşlarında sporcular imgelemeyi etkili bir şekilde kullanılmak durumundadırlar. Sporcunun geçmişte yaşadığı başarılı performansları kafasında canlandırması özellikle engelli yüzme ve engelli koşu branşlarında, gerek bir zihinsel antrenman tekniği olarak, gerekse motivasyon sağlama açısından oldukça faydalı olarak değerlendirilebilir.

Uyarılma ve gevşeme

İncelenen kaynaklarda sporda uyarılma düzeyinin kontrol edilebilmesi önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Uyarılmışlığın ani değişimi kuramına [67,68] dayanan çalışmalarda yüksek fizyolojik uyarılmanın azaltılma becerisiyle, düşük fizyolojik uyarılmanın artırılması becerilerinin aynı beceriler olduğunu farzetmemiz için bir sebep

yoktur. Sonuç olarak, gevşeme (veya Somatik kaygıların azaltılması) ve uyarılma (veya Psikolojik ve fizyolojik enerjinin yükseltilmesi) farklı beceriler olarak görülmektedir.

İyi bir sportif performans sergileyebilmek için uyarılma düzeyleri dikkate alınmalıdır. “Uyarılma”, performanstan önce vücudunuzda ve zihninizde deneyimlediğiniz enerji seviyelerini belirtmektedir. Uyarılma seviyesi, düşük (derin uyku) ile yüksek (aşırı heyecan) arasında değişebilir [69]. Uyarılma seviyeleri üç kategoriden birine girer: Aşırı etkin, optimal etkinleştirme ve düşük etkinleştirme.

Aşırı uyarılma

Soğuk ve nemli eller, düzenli olarak idrara çıkma, terleme, olumsuz konuşmalar, artmış kas gerginliği, midede kırımlar, mide bulantısı, ağız kuruluğu, kusma, uyumada zorluk, konsantre olamama, sürekli olarak düşük performans gösterme.

En uygun uyarılma

Aktiviteye tam dalma, tam kontrol hissi, içsel sakin, enerjilenmiş, artan farkındalık, kendinden eminlik.

Yetersiz uyarılma

Beklenti ve isteksizlik, yavaş hareket etme, zihin dolaşımı (dalgınlık), performans ile ilgili endişe eksikliği, ağır / huysuzluk hissi.

Uyarılma seviyeleri, etkili bir şekilde yönetilmezlerse, performansınızı belirlemek için hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olabilirler. İyi bir performans için uyarılma gereklidir. Fakat aşırı uyarılma performans için genellikle kötü, kas gerginliği, koordinasyon zorluğu, dikkat ve konsantrasyon düzeyindeki değişiklikler ve iyileşme güçlükleri yaratabilmektedir. Sporcuların, kendilerine özgü en uygun uyarılma bölgesi de dahil olmak üzere, yetersizden aşırı uyarılmaya kadar değişen bir uyarılma sürekliliği vardır. Önemli olan optimal bölgenin ne olduğunu bilmek ve düzenli olarak uyarılma düzeyini bu seviyede tutabilmektir [69]. Pek çok başarılı sporcu performanslarını düzenli olarak değerlendirerek başarılarına katkıda bulunan hazırlık süreçlerinin (fiziksel ve zihinsel) farklı yönlerini tanımlamaktadır. Böylece performansınızdan önce nasıl

hissettiğinizi belirleyerek, uyarılma seviyenizi düzenlemek ve kontrol etmek için stratejileri performans öncesi bir rutine dahil edebilirsiniz.

Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde gevşeme “gevşemek işi, biyolojik yönden; yüreğin atmasında kasılmadan sonra gelen dinlenme ve içine kan dolma dönemi, psikolojik yönden; gerilen kasların veya öfke, kaygı gibi çöşkularla artan ruhi gerilimin normal duruma gelmesi, bedensel olarak ise gerilmiş vücut bölümlerinin, direnci olmadan kendi ağırlıklarıyla bazı hareketlerle yeniden kendi durumuna gelmesi” olarak tanımlanmıştır [70]. Uyarılmayı etkin bir şekilde düzenleme yeteneği, bir sporcunun zihinsel beceri stratejisinin temel taşlarından biridir. Başarılı sporcular, aşağıda özetlenen gevşeme ve enerji verici teknikler yoluyla aktivasyonlarını düzenler:

Gevşeme teknikleri

- Kontrollü solunum,
- Progresif kas gevşetmesi,
- Müzik dinlemek,
- Film seyretmek,
- Kitap okumak,
- Meditasyon,
- Masaj ve / veya germe,
- Hafif egzersiz (örneğin yürüyüş).

Uyarılma teknikleri

- Hızlı nefes alıp verme,
- Fiziksel aktivite,
- Birisiyle şakalaşmak,
- İşaret kelimeleri,
- Olumlu ifadeler ve kendi kendine konuşma,
- Müzik dinlemek,
- Enerji verici görüntülerin kullanılması.

Askeri Pentatlonda hem fiziksel hem de zihinsel gevşeme teknikleri yeterli ve doğru şekilde uygulanmalıdır. Çalışma sonucunda, Askeri Pentatloncuların antrenman ve yarışmalarda gevşeme tekniklerini ne derece kullandıkları ve performanslarını nasıl etkilediği konularında da fikir sahibi olunacaktır.

Öz konuşma (kendinle konuşma)

Birçok araştırmacıya göre sporcular ve antrenörler, öz konuşmanın sportif performansı ve kendine güven gibi çeşitli psikolojik durumları geliştirdiğine inanmaktadırlar [71,72]. Öz konuşma konusunda yapılan çalışmalar 1980'lerin sonlarına dayanmaktadır. Ziegler (1987) tenis sporunda uyarı işareti diye nitelendirdiği tenisçinin dikkatini uygun uyarılara yönlendiren ve hareketin yapılışına göre zamanlanmış “top”, “vur”, “hazır” gibi öz konuşma kelimelerinin kullanılmasının tenis vuruşlarına etkisini araştırmıştır [73]. Birçok spor psikoloğu sporcu ve antrenörlerin öz konuşma egzersizlerinden sağlayabilecekleri faydalara dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, spor psikolojisi araştırmacıları arasında sporculara tavsiyelerde bulunulması konusunda çıkan görüş ayrılıkları vardır. Örneğin, bazı araştırmacılar, öz kendine konuşmanın, rekabetçi sportif performansı arttırdığına dair sınırlı kanıt bulunduğu görüşünü savunmaktadırlar [74,75]. Buna karşın öz konuşmayı öğrenmeye ve motivasyonel süreçlerde etki eden bilişsel bir strateji olarak tanımlayan [76] ve dolayısıyla büyük çoğunluğu, öz konuşmanın performans üzerindeki etkilerine odaklanmış [77,78] çalışmalar da bulunmaktadır.

Van Raalte ve diğerleri (2005) “bunu yapabilirim” şeklinde pozitif bir öz konuşma cümlesiyle motive olan öğrencilerin, kontrol grubundaki kullanmayan öğrencilere kıyasla dart atmada daha iyi performans gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır [79]. Öz konuşma alanındaki araştırmalar son 20 yılda biraz daha artmış ve araştırmacılar, kendinle konuşma ve performans ilişkisini araştırmak için büyük gayret sarfetmeye başlamışlardır.

Askeri Pentatlon sporcularının antrenman ve yarışmalarda öz konuşma becerisinin motive edici faydalarından yararlanmalarının başarılı sonuçlar elde etmeleri açısından faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Dikkat kontrolü ve olumsuz düşünme

Düşünce süreçlerini kontrol etme yeteneği, bir göreve konsantre olmak, sporda etkili performansın en önemli anahtarı olarak neredeyse evrensel olarak kabul edilmektedir. Zihinsel kontrol, hem bireysel hem de takım sporlarındaki rekabetin belirleyici faktörü olarak görülür. Son onbeş yılda birkaç araştırmacı zihinsel beceri eğitimi programı geliştirmiştir. Konsantrasyon becerilerinin önemi, bu programların neredeyse tamamının bir tür konsantrasyon becerileri eğitimi içermesi gerçeği ile kanıtlanmaktadır [80-85].

Dikkat, iç ya da dış uyaranlara karşı uyarı düzeyini arttırmak ya da azaltmaktan sorumlu olan tüm bilişsel süreçlerin kapsanması anlamında ifade edilebilir [86-89]. Pashler, Johnston ve Ruthruff'a (2001) göre dikkat, hem insanların sahip olduğu hedef ve ihtiyaçlara, hem de onlara etki eden uyaranlara göre uyarılma düzeyini artırır veya azaltır [90]. Dikkat kontrolü, yapılan araştırmalarda bilişsel spor psikolojisi alanında merkezi bir faktör olarak belirtilmektedir [46,91-93]. Sporcu antrenmanlarda verimli sonuçlar alabilmesi için dikkat kontrolü önemli etken olarak değerlendirilebilir. Sporcu bu sayede uyarılma düzeyini artırıp azaltarak antrenmanlardan maksimum faydayı sağlayabilir.

Antrenmanlarda dikkat kontrolü faktörü, yarışmalarda olumsuz düşüncelerden (başarısızlık düşünceleri) uzaklaşabilme becerisi olarak değerlendirilmiş ve çalışmada kullanılmıştır. Olumsuz düşünceler atletik performans öncesi, sırasında ve sonrasında sporcunun yaşayabileceği ve bir görevi başarıyla yerine getirme (kendi kendine yeterlik) inancı olarak algılanan kendine güven düşüncelerinin tam tersi olarak gelişebilir. Sporcu başarısızlık düşüncelerinden kendini uzaklaştırıp pozitif düşünemeyi başarabilirse performansını daha etkili bir şekilde ortaya koyabilecektir. Olumsuz düşüncelerden kendini uzaklaştıramayan sporcu güven azalması, gelecek görev (ler) için yoğunlaşma eksikliği, kendi performans yeteneklerine odaklanmak yerine başkalarını memnun etmek için performans sergileme, gergin olma, artan kaygı ve stres gibi performans kötü yönde etkileyebilecek durumlarla karşılaşabilecektir [94].

2.6. Literatürde TOPS'un Kullanıldığı Bazı Çalışmalar

Psikolojik becerilerin değerlendirilmesi, uygulamalı spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir [95-99]. Sporcuların

zihinsel becerilerini ölçmenin bir yolu psikolojik anketler ya da envanterler yoluyla, ancak bu araçların kullanımı temelde psikometrik özelliklerine bağlıdır. Açık bir geçerlik ve güvenilirlik gösterilmiyorsa, bu ölçümlerden elde edilen verileri kabul etmek ve uygulamak tehlikelidir [100,101]. Birçok araştırmacı, Performans Stratejileri Testinin psikolojik becerilerin kullanımını değerlendirmek için tercih edilen psikometrik araç olarak kullanılmasını tavsiye etmiştir [102-104]. TOPS, 64 maddeden oluşan bir ölçektir ve başarılı atletik performansın altında yatan potansiyel psikolojik süreçleri çağdaş teori ile belirleyerek değerlendirmektedir.

Sporcunun öz-raporuna dayanan psikolojik envanterler, sporcuların bilişsel ve duyuşsal durumlarını değerlendirmede önemli bir araçtır [13]. Nitekim, bazı araştırmacılar psikolojik değerlendirmenin, herhangi bir spor psikolojisi müdahalesinin temel şartı olduğunu savunmaktadır [105]. Spor psikolojisinde geleneksel değerlendirme biçimleri, kişilik özelliklerinin veya durumların bir bireyin davranış biçimini belirlediği varsayımına dayanmaktadır [106].

Bu nedenle, spor psikologları, klinik ve danışma psikolojisinden 16 Kişilik Faktörü Anketi [107], Durum-Sürekli Kaygı Envanteri [108] ve Duygudurum Profili gibi bazı araçlarını kullanmışlardır [109]. Yine Motivasyon Envanteri [110], Dikkat ve Kişilerarası Stil Testi [111] ve Spor Rekabet Kaygı Testi gibi testler de aynı amaçla geliştirilen ölçüm araçlarındandır [112].

Bununla birlikte, spor psikolojisi araştırma ve uygulamalarında bu ölçüm metodlarının uygunluğu, klinik odaklı olmaları, içlerinde sporcu normlarının bulunmaması, şüpheli psikometrik özellikleri ve bulguların tutarsızlığı nedeniyle sorgulanmıştır [113-115]. Çoğu spor psikoloğu, bu davranışlarla bağlantılı olabilecek temel kişilik boyutlarından ziyade, sporla ilgili davranışları ölçen envanterlere yönelmiştir. Başarılı ve başarısız sporcu ayırma kapasitesinin yüksek olması ve psikolojik beceri eğitim programlarının etkinliğine katkı sağlama konusundaki etkinliğinden dolayı araştırmacılar psikolojik becerileri ve stratejileri hedef alan ölçüm araçlarına daha fazla ilgi göstermeye başlamışlardır. Bu ölçüm araçlarının başlıcaları, Spor İçin Psikolojik Beceri Envanteri (PSIS) [116]; Atletik Başa Çıkma Becerileri Envanteri (ACSI-28) [117]; Ottawa Zihinsel Becerileri Değerlendirme Aracı (OMSAT-3) [118]; ve çalışmamızda kullanmış

olduğumuz Performans Stratejileri Testidir (TOPS) [12]. Bu araçların, teorik ya da pratik değere sahip olması için psikometrik özelliklere sahip olması gerekir.

TOPS, sporcuların hem yarışma hem de antrenmanlarda kapsamlı bir alanda kullandığı psikolojik beceri ve teknikleri ve bunların stratejik kullanımlarını ölçmek için tasarlanmış bir envanterdir. Yarışma ve antrenman alt ölçeklerinin herbirinde, başarılı atletik performansın altında yattığı düşünülen en göze çarpan sekiz psikolojik beceri boyutu bulunmaktadır. Bu beceriler hedef koyma, gevşeme, etkinleştirme, imgeleme, öz-konuşma, dikkatli kontrolü, duygusal kontrol ve otomatiktir. Bu becerilerin ve stratejilerin tümü antrenmanlarda ölçülmüştür. Ancak Thomas ve diğerleri'nin (1999) yaptığı açıklayıcı faktör analizi sonucunda, dikkat kontrolü yerine olumsuz düşünme getirilerek aynı beceriler yarışma için de ölçülebilmektedir. Envanterin orijinal sporcu örnekleminde gelen tepkiler TOPS'un alt ölçekleri arasında orta derecede korelasyon ortaya koymuştur. Otomatiktik önemli bir istisna olmakla birlikte, antrenman ve yarışmada bu becerilerin ve stratejilerin kullanım biçimindeki benzerlikler tespit edilmiştir [12]. Uluslararası ve ulusal standartlarda performans gösteren çoğu sporcunun, envanterle ölçülen psikolojik beceri ve stratejilerin çoğundan yoğun şekilde yararlandığı ve "olumsuz düşünme"yi elit olmayan sporculara göre az kullandıkları görülmüştür. Yaşlı sporcular, becerilerin icrasında genç atletlere göre daha fazla otomatiktik bildirmişlerdir. Bununla birlikte, uluslararası ve ulusal standartlarda performans gösteren erkek sporculardan tecrübeli olanların, daha az tecrübeli olanlara göre yarışma ölçeğinde neden daha az otomatiktik seviyeleri bildirdikleri açık değildir. Kadın atletlerde ise açık bir farklılık boyutu bulunamamıştır.

Daha sonraki araştırmalar TOPS alt ölçeklerinin yapı geçerliliği ve iç tutarlılığı hakkında daha fazla kanıt sağlamıştır. Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002), TOPS'u Olimpiyat Şampiyonlarının psikolojik özelliklerini incelemek için kullanılan bir çalışma içine dahil etmişlerdir. Çalışmada Olimpiyat Şampiyonu atletlerin, yarışma ölçeğinde hedef koyma, uyarılma, gevşeme ve duygusal kontrol alt boyutlarında ve antrenman ölçeğinde ise hedef koyma ve dikkatli kontrolü alt boyutlarında yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Olimpiyat şampiyonu sporcuların, orijinal envanterde [12] kullanılan uluslararası sporcuların normlarına kıyasla yarışma ölçeğinde otomatiktik, duygusal kontrol ve gevşeme alt boyutlarında oldukça yüksek puanlar aldığı ve olumsuz düşünce düzeylerinin

daha düşük olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, antrenman ölçeğinde hedef koyma ve dikkat kontrolü alt ölçeklerinde puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür [104].

Çizelge 2.3'te çalışmada ulaşılan sonuçları daha iyi değerlendirebilmek maksadıyla Thomas ve diğerleri'nin (1999) uluslararası atletlerden aldığı sonuçlar ve Gould ve diğerleri'nin (2002) olimpiik atletlerle aldığı sonuçlar, çalışmamızdaki elit erkek ve kadın sporcuların puanlarıyla karşılaştırılmıştır. Çizelge incelendiğinde her üç sporcu profilinin de yarışma ve antrenman ölçeklerinin alt ölçeklerinde aldıkları puanlar açısından literatürdeki elit sporcu profiline uyduğu görülmektedir. Çizelgede açık şekilde görüldüğü gibi Olimpiyat Şampiyonu sporcular yarışma ölçeğinin duygusal kontrol, uyarılma ve olumsuz düşünme alt boyutlarında diğer gruplara üstünlük sağlamaktadır. Antrenman ölçeğinde ise diğer grupların hedef koyma puanları oldukça azalırken, Olimpiyat Şampiyonu sporcularda neredeyse yarışma ölçeğindeki ortalamasını korumaktadır. Yine Olimpiyat Şampiyonu sporcular antrenman ölçeğinde dikkat kontrolü puanlarında da diğer gruplara farklı üstünlük sağlamaktadır. Bu sonuçlara dayanarak elit sporcuların üst düzey performansı, yarışmada kullanılan bazı performans stratejilerini (Hedef koyma, Duygusal kontrol ve Uyarılma gibi) antrenmanlarda da aynı ciddiyetle uygulayarak ve yarışmada olumsuz düşünme ve antrenmanda dikkat kontrolü konularında kendilerini geliştirerek yakalayabileceklerini söyleyebiliriz.

Çizelge 2.3. Katılımcıların yarışma ve antrenman ölçeği alt boyutlarında aldıkları puanların literatürde kabul gören iki çalışmayla karşılaştırılması

Ölçek puanları	Çalışmadaki Elit Askeri Pentatlon sporcuları (n=130)	Uluslararası Atletler (Thomas ve diğerleri 1999)	Olimpiyat Şampiyonu Atletler (Gould, Dieffenbach and Moffett, 2002)
<i>Yarışma ölçeği alt boyutları</i>	$x \pm ss$	$x \pm ss$	$x \pm ss$
Hedef koyma	4,13±0,58	4,11±0,66	4,23±0,84
Otomatiklik	2,96±0,83	3,10±0,76	3,65±0,65
Duygusal kontrol	3,64±0,70	3,77±0,59	4,08±0,50
İmgeleme	3,83±0,58	3,98±0,74	3,80±1,32
Uyarılma	3,89±0,56	4,11±0,56	4,18±0,64
Öz konuşma	3,60±0,74	3,71±0,87	3,63±0,67
Gevşeme	3,63±0,64	3,82±0,62	4,10±0,21
Olumsuz düşünme	2,13±0,65	1,93±0,65	1,63±0,56
<i>Antrenman ölçeği alt boyutları</i>	$x \pm ss$	$x \pm ss$	$x \pm ss$
Hedef koyma	3,68±0,61	3,59±0,77	4,15±0,52
Otomatiklik	3,31±0,72	3,35±0,52	3,30±0,81
Duygusal kontrol	3,47±0,61	3,47±0,68	3,63±0,60
İmgeleme	3,43±0,57	3,52±0,71	3,20±1,12
Uyarılma	3,42±0,50	3,15±0,66	3,18±0,44
Öz konuşma	3,54±0,57	3,58±0,70	3,53±0,63
Gevşeme	2,81±0,54	2,92±0,66	2,78±1,01
Dikkat kontrolü	3,62±0,38	3,63±0,59	4,00±0,46

Fletcher ve Hanton (2001) TOPS'u kullanarak psikolojik becerilerin sporcunun yarışma kaygısıyla ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Gevşeme, kendi kendine konuşma ve imgeleme becerilerini yüksek oranda kullanan sporcuların bu psikolojik becerileri düşük kullananlara göre yarışma kaygısı açısından önemli derecede farklılaştığını tespit etmişlerdir. Gevşemeyi yüksek oranda kullananlar daha az kullananlara oranla düşük bilişsel ve somatik anksiyete düzeyleri ve daha yüksek özgüven düzeyleri bildirmişlerdir. Kendi kendine konuşma ve imgelemeyi daha çok kullananların, bu becerileri düşük kullananlara göre kendine güven düzeyleri daha yüksektir. Yarışma kaygılarında “hedef koyma” yeteneğinin kullanımı açısından hiçbir farklılık bulunmamıştır [103].

TOPS, 2000 Ampüte Dünya Kupası'nda yarışan erkek futbolcuların küçük bir örneğinde psikolojik beceriler, öz-yeterlik ve performans arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılmıştır [119]. Çalışmada yarışmada daha yüksek gevşeme stratejileri kullanımı, daha yüksek öz-yeterlik düzeyleriyle ilişkilendirilmiş ve antrenmanlarda imgeleme kullanımının, yarışma performansı derecesiyle önemli ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. TOPS'un kullanıldığı bir başka çalışmada da Frey, Laguna ve Ravizza (2003) atletlerin zihinsel becerilerini sadece yarışmalarda değil antrenmanlarda da etkin şekilde kullanmalarının başarıyla ilişkisinin açık olduğunu vurgulamıştır. Sporcular pratikte zihinsel becerileri daha fazla kullandıkça, kendilerini yalnızca pratikte değil aynı zamanda rekabet halinde de algıladılar [120]. Frey ve diğerleri (2003) spor psikolojisi danışmanlarına sporcuların zihinsel becerilerini fiziksel becerilerini kullanırken kullanmaları ve böylece antrenmanların kalitesini arttırmaları için antrenörleri uyarılarının önemine dikkat çekmişlerdir.

Dachen (2012) TOPS'u kullandığı çalışmasında, üniversiteli 36 erkek ve 32 kadın atleti incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, erkek ve kadın sporcularda yarışma ve antrenmanlarda kullandıkları performans stratejileri açısından önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir; araştırma ayrıca, yarışma ve antrenmanlarda takım sporcuları ve bireysel sporcular tarafından kullanılan performans stratejileri açısından önemli farklar tespit etmiştir. Hem antrenman hem de yarışma koşullarında, kadın atletler duygusal kontrol becerisinde erkek atletlere kıyasla daha iyi iken, erkek atletler antrenmanda hedef koyma, imgeleme, öz konuşma ve dikkat kontrolü; yarışmada ise otomatiklik, öz konuşma, imgeleme alt ölçeklerinde kadın sporculara göre daha iyi performans sergilemektedirler [138]. Bireysel

sporcular, antrenman ve yarışma koşullarında takım sporcularından daha iyi duygusal kontrole sahipken, takım sporcuları, antrenman koşullarında gevşeme ve uyarılmada bireysel sporculara göre daha iyi performans sergilemiştir [120].

Christos, Polixeni ve Athanassia (2009) yaptıkları çalışmada, 242 erkek ve 123 kadın atlete TOPS'u uygulamışlardır. Elde edilen sonuçlar, duygusal kontrol, hedef koyma, imgeleme, uyarılma, olumsuz düşünme ve gevşeme konularında elit seviyedeki sporcuların olmayanlara kıyasla belirgin şekilde daha iyi olduğunu göstermiştir [128].



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Çalışmada, Thomas ve diğerleri (1999) tarafından oluşturulan ve atletik performans için kritik olan psikolojik süreçleri değerlendirmeye dayalı 64 maddelik Performans Stratejileri Envanteri (TOPS) kullanılmıştır [12]. Orijinal dili İngilizce olan envanter yabancı ülke sporcularına orijinal dilinde uygulanmış, Türk Milli Takım sporcularına ise Türkçeye uyarlanıp geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak uygulanmıştır.

Envanterin Türkçe'ye uyarlanması süreci

Performans Stratejileri Envanteri-TOPS (Test of Performance Strategies) sporcuların yarışma ve antrenmanlarda yaşadıkları psikolojik süreçleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Thomas ve diğerleri (1999) yarışma ve antrenmanda yaşanan psikolojik süreçleri ölçen ve yarışma ve antrenman ölçeklerinin herbirinde sekiz alt boyut ve 32'şer madde bulunan toplam 64 maddelik TOPS'u geliştirmişlerdir. TOPS'un Türkçeye çevrilme sürecinde envanter maddeleri ile ilgili olarak yeni bir ifade geliştirilmemiş ve envanterin orijinal maddelerine tamamen bağlı kalmıştır. Türkçe envanter Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 7 spor dalından (güreş, tekvando, futbol, basketbol, badminton, voleybol, boks) yaşları 20 ile 29 arasında değişen toplam 112 sporcuya uygulanmıştır. Envanter, çalışmada yer alan Türk sporculara uygulanmak üzere, önce İngiliz dil bilim alanında çalışan üç uzman tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bir araya getirilen çevirilerden ortak ifadeler belirlenmiş ve envanterin Türkçe yapısı oluşturulmuştur. Oluşturulan Türkçe yapı İngiliz dilbiliminde uzman başka üç kişi tarafından ayrı ayrı Türkçe'den tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Daha sonra bir araya getirilen çevirilerden ortak ifadeler belirlenmiştir. Envanterin Türkçe'ye çevrilmesi sürecinin ikinci aşamasında Türkçeleştirilmiş olan envanterin sporcular tarafından anlaşılabilirliğinin test edilmesi için envanter, Askeri pentatlon milli takım kamp kadrosunda bulunan 10 sporcuya uygulanmıştır. Envanterin anlaşılabilirliğinde bir problemle karşılaşmadığı saptandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir. Performans Stratejileri Envanterinin yapı geçerliği için önce temel bileşenler faktör analizi yapılmış, faktör analizi sonrası envanter maddelerinin madde ayırt ediciliği için de maddelerin, ilgili alt boyut toplam ve envanter

toplam puanı ile korelasyonlarına bakılmıştır. İç tutarlığının belirlenmesi için Cronbach alpha katsayısı test edilmiştir. Envanterin faktör yapısını belirlemek amacı ile yapılan faktör analizi sonucunda envanter 52 madde ve yarışma ve antrenman ölçeklerinde 7'şer alt boyuttan oluşmuştur. Orijinal envanterde bulunan "Otomatiklik" alt boyutu yarışma ve antrenman ölçeklerinden çıkarılmıştır. Ayrıca faktör yükü .40'ın altında olan, yarışma ölçeğinin "gevşeme" alt boyutundan bir madde ve antrenman ölçeğinin "hedef koyma", "öz konuşma" ve "uyarılma" alt boyutlarından birer madde envanterden çıkarılmıştır. Yarışma ölçeğinin gevşeme alt boyutundan (43.Yarışmalarda çok gergin olduğum zaman gevşemem zordur) maddesi; antrenman ölçeğinin ise hedef koyma alt boyutundan (58.Antrenman için hedef koymam sadece gider ve yaparım.) maddesi, uyarılma alt boyutundan (38. Antrenman sırasında halsiz hissettiğimde kendi kendime güç vermede sorun yaşarım.) maddesi ve öz konuşma alt boyutundan (16. Antrenmanlarda kendi kendime konuşma (self-talk) tekniğini etkin şekilde kullanırım.) maddesi envanterden çıkarılan maddelerdir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları incelenmiş olup yarışma ve antrenman boyutlarının alpha değerleri sırasıyla .78 ve .86 olarak bulunmuştur. Yarışma ve antrenman boyutlarının toplam 14 alt boyutunun ise 9 tanesinde alpha değeri .70'in üzerinde olup Nunnaly (1978) tarafından da önerilen .70 ölçütünü aştığı görülmektedir. Beş alt boyutunun Cronbach alpha değeri düşük olmakla birlikte kabul edilebilir bir düzeydedir [121].

Feltz ve Ewing (1987) elit bir atletin, ulusal düzeyde rekabet eden ve yaptığı spor dalında en az 2 yıl yarışmalara katılan sporcu, olarak tanımlanabileceğini önermiştir [132]. Bu tanıma göre, çalışmada örneklem grubunu oluşturan erkek ve kadın sporcuların tamamının elit seviyede olduğunu söyleyebiliriz. Fakat çalışma içerisinde erkek ve kadın sporcuların tecrübe seviyelerine göre yapılacak karşılaştırmalarda; envanterin uygulandığı yarışma ilk dünya şampiyonası tecrübesi olan sporcular "1 yıldan az" ,ikinci veya üçüncü katılımları olan sporcular "1-3 yıl arası" ve dört ve daha fazla dünya şampiyonasına katılan sporcular ise "3 yıldan fazla" tecrübe kategorisinde incelenmiştir.

Çalışmada, yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmede yaş gurupları belirlenirken 21-26 yaş "Sporcunun Askeri Pentatlonun beş branşını da geliştirerek elit seviyeye ulaştırdığı dönem", 27-32 yaş "Sporcunun bütün branşlarda zirve performanslarını sergilediği dönem" ve 33 yaş ve üzeri "Sporcunun performansının düşmeye başladığı dönem" olarak öngörülmüştür [19]. Bu gruplandırmada güven aralıklarına bakılmıştır. Son 5 yılda dünya

şampiyonalarına katılan ve ilk 10 dereceyi alan sporcuların yaşlarının aritmetik ortalamaları alınmış ve güven aralığı belirlenmiştir. Başarılı sporcuların yaşları %95 olasılıkla 26,88 ile 31,65 arasında bulunmuştur. Bu sonuca dayanarak 27-32 yaş grubu belirlenmiştir. İncelenen yarışmalarda sporcuların yarışmalara katıldığı en erken yaşın 21 olması sebebiyle 21-26 yaş grubu belirlenmiş ve 33 yaş ve üzeri sporcular da son grupta değerlendirilmiştir.

Çalışmanın ülke başarısı kategorisinde ise; erkek sporcularda her ülkeden dörder sporcu kadınlarda ise üçer sporcunun ortalamaları alınarak değerlendirmeler yapılmıştır. Erkeklerde ilk üç ülke sporcuları, TSK Askeri Pentatlon Milli Takım sporcuları ve diğer ülke sporcularının aldığı ortalama puanlara göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Kadın sporcularda ise, ilk üç ülke sporcuları ile son üç dereceyi alan ülke sporcuları karşılaştırılarak değerlendirmeler yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini; CISM bünyesinde faaliyet gösteren Askeri Pentatlon sporunu Dünya ordularından elit seviyede yapan erkek ve kadın sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise, 2015 yılında Güney Kore'de düzenlenen Dünya Askeri Oyunlarında yarışan 27 ülkeden 98 erkek sporcu ve 9 ülkeden 32 kadın sporcu oluşturmuştur. Örneklem grubunun yaş ortalaması; Erkeklerde 28.98 yıl, kadınlarda 28.09 yıldır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Thomas ve diğerleri (1999) tarafından oluşturulan ve atletik performans için kritik olan psikolojik süreçlere dayalı 64 maddelik Performans Stratejileri Envanteri (TOPS) kullanılmıştır. TOPS, yarışma ve antrenman ölçeklerinden oluşmaktadır. Her bir ölçek sekizer alt boyut içermektedir. 64 maddelik envantere her dört ifade bir alt boyutu test etmektedir. Envanterin uygulanacağı sporculardan, 1 (asla) ile 5 (her zaman) arasında değişen beşli likert ölçeği kullanılarak, hangi sıklıkla bu psikolojik durumları yaşadıklarını işaretlemeleri istenmiştir.

TOPS, çok umut verici alt ölçeklerle [122] spor psikolojisinde en popüler testlerden biridir [123]. Thomas ve diğerleri (1999) tarafından bildirilen ön analizler; alt ölçeklerin

iyi yapı geçiciliğine sahip olduğunu göstermiş ve bu sonraki araştırmalarla da teyid edilmiştir. Bu envanter yapılan birçok çalışmada sporculara antrenman ve yarışmada kullandıkları psikolojik süreçleri belirlemek için uygulanmıştır.

Yarışma ölçeği alt boyutlarında; kendi kendine konuşma (pozitif iç diyalog), duygusal kontrol (baskı altında duyguların kontrolü), otomatiklik (biraz bilinçli bir çaba ile otomatik performans), hedef koyma, inceleme (sportif performansını gözünde canlandırma), uyarılma (optimal düzeyde uyarılma sağlama), gevşeme (baskı altında sakin kalma), olumsuz düşünme (başarısızlık düşünceleri) bulunmaktadır. Antrenman ölçeği alt boyutlarında ise; olumsuz düşünme alt ölçeğinin yerini dikkat kontrolü (dikkatini etkili bir şekilde odaklama) alt boyutu almaktadır. Diğer boyutlar yarışmada ölçeğinde olduğu gibidir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Askeri Pentatlonculara ait bulguların istatistiksel analizi IBM SPSS 23 paket programında yapılmıştır. Tüm sporcular ve gruplara ait tanımlayıcı bilgiler çizeleştirilmiştir. Betimsel veriler ve ölçeklerin alt boyutlarına ait frekans, yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Sayısal veriler normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk test ile test edilmiştir. Normal dağılıma sahip verilerin 2 grupta karşılaştırılmasında Student t testi, 2 den fazla grupta karşılaştırılmasında ANOVA ve LSD çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Normal dağılmayan verilerin 2 den fazla grupta karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis ve all subset çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Anlamlılık derecesi 0,05 kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bulguların değerlendirmeleri ele alınmıştır.

Çizelge 4.1. Katılımcıların karşılaştırılacak gruplara göre tanımlayıcı bilgileri

		Değişkenler			
		Erkek		Kadın	
Cinsiyet		Sayı (n=98)	Yüzde 75,4	Sayı (n=32)	Yüzde 24,6
Yaş grupları	21-26 yaş	33	25,4	14	10,8
	27-32 yaş	44	33,8	10	7,7
	33 yaş ve üzeri	21	16,2	8	6,2
Yarışma tecrübesi grupları	1 yıldan az	10	7,7	6	4,6
	1-3 yıl arası	45	34,6	9	6,9
	3 yıldan fazla	43	33,1	17	13,1
Yarışma derecesi grupları	İlk üç derece	15	11,5	11	8,5
	Türkiye	5	3,8	-	-
	Diğer ülkeler	78	60	21	16,1

Çizelge 4.1’de Çalışmaya katılan erkek ve kadın sporcuların cinsiyete göre, yaş gruplarında, yarışma tecrübesi gruplarında ve yarışmada aldıkları sonuçlara göre yapılan gruplamalara ait sayı ve yüzde değerleri görülmektedir.

Çalışmaya katılan 98 erkek sporcu araştırma grubunun yüzde 75,4’ünü ve 32 kadın sporcu yüzde 24,6’sını oluşturmuştur. Yaş gruplarında 21-26 yaş 33, 27-32 yaş 44 ve 33 üzeri yaş 21 erkek sporcu ile 21-26 yaş 14, 27-32 yaş 10 ve 33 üzeri yaş 8 kadın sporcu karşılaştırılmaktadır. Yarışma tecrübesi grubunda 1 yıldan az tecrübesi olan 10, 1-3 yıl arası tecrübesi olan 45 ve 3 yıldan fazla tecrübeye sahip 43 erkek sporcu ile 1 yıldan az tecrübesi olan 6, 1-3 yıl arası tecrübesi olan 9 ve 3 yıldan fazla tecrübeye sahip 17 kadın sporcu karşılaştırılmaktadır. Yarışma derecesi grubunda ilk üç dereceye giren ülkelere mensup 15, Türk Milli takımından 5 ve diğer dereceleri alan ülkelere mensup 78 erkek sporcu ile ilk üç dereceye giren ülkelere mensup 11 ve diğer dereceleri alan ülkelere mensup 21 kadın sporcu karşılaştırılmaktadır.

Çizelge 4.2. Yarışma ölçeği alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler

Yarışma ölçeği alt boyutları	Erkek(n=98)		Kadın(n=32)		Erkek ve kadın (n=130)	
	Minimum-maksimum	x ± ss	Minimum-maksimum	x ± ss	Minimum-maksimum	x ± ss
Hedef koyma	1,50-5,00	4,06±0,58	3,25-5,00	4,35±0,53	1,50-5,00	4,13±0,58
Otomatiklik	1,25-4,50	2,94±0,78	1,75-4,50	3,00±0,94	1,25-4,50	2,96±0,83
Duygusal kontrol	1,75-4,75	3,55±0,70	2,75-4,75	3,90±0,63	1,75-4,75	3,64±0,70
İmgeleme	2,75-4,75	3,71±0,47	2,50-5,00	4,20±0,70	2,50-5,00	3,83±0,58
Uyarılma	2,75-5,00	3,91±0,55	2,50-4,75	3,82±0,58	2,5-05,00	3,89±0,56
Öz konuşma	1,75-5,00	3,50±0,71	2,50-5,00	3,89±0,72	1,75-5,00	3,60±0,74
Gevşeme	1,75-4,75	3,57±0,65	2,75-5,00	3,80±0,54	1,75-5,00	3,63±0,64
Olumsuz düşünme	1,50-4,25	2,19±0,65	1,25-3,00	1,94±0,39	1,00-4,25	2,13±0,65

Çizelge 4.2’de erkek ve kadın sporcuların ayrı ayrı ve beraber olarak, yarışma ölçeği alt boyutlarında aldıkları puanlarına ait minimum-maksimum değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir.

Çizelge 4.3. Antrenman ölçeği alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler

Antrenman ölçeği alt boyutları	Erkek(n=98)		Kadın(n=32)		Erkek ve kadın (n=130)	
	Minimum-maksimum	x ± ss	Minimum-maksimum	x ± ss	Minimum-maksimum	x ± ss
Hedef koyma	2,50-5	3,62±0,59	2,50-5,00	3,83±0,65	2,50-5,00	3,68±0,61
Otomatiklik	1,75-4,75	3,41±0,66	1,50-4,25	3,00±0,81	1,50-4,75	3,31±0,72
Duygusal kontrol	2,25-4,50	3,43±0,60	2,25-4,50	3,58±0,60	2,25-4,50	3,47±0,61
İmgeleme	2-4,75	3,41±0,55	1,75-4,25	3,45±0,60	1,75-4,75	3,43±0,57
Uyarılma	2,25-4,75	3,35±0,51	2,75-4,25	3,61±0,40	2,25-4,75	3,42±0,50
Öz konuşma	2-4,75	3,48±0,53	2-4,75	3,71±0,64	2,00-4,75	3,54±0,57
Gevşeme	2-4,50	2,84±0,56	2-3,50	2,67±0,45	2,00-4,50	2,81±0,54
Dikkat kontrolü	2,75-4,50	3,63±0,40	3-4,25	3,58±0,26	2,75-4,50	3,62±0,38

Çizelge 4.3’te erkek ve kadın sporcuların ayrı ayrı ve beraber olarak, antrenman ölçeği alt boyutlarında aldıkları puanlarına ait minimum-maksimum değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir.

Çizelge 4.4. Cinsiyete göre yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Yarışma ölçeği alt boyutları	Cinsiyet		P
	Erkek(n=98) x ± ss	Kadın(n=32) x ± ss	
Hedef koyma	4,06±0,58	4,35±0,53	0,004*
Otomatiklik	2,94±0,78	3,00±0,94	0,690
Duygusal kontrol	3,55±0,70	3,90±0,63	0,007*
İmgeleme	3,71±0,47	4,20±0,70	0,000*
Uyarılma	3,91±0,55	3,82±0,58	0,537
Öz konuşma	3,50±0,71	3,89±0,72	0,003*
Gevşeme	3,57±0,65	3,80±0,54	0,260
Olumsuz düşünme	2,19±0,65	1,94±0,39	0,078

*p < 0.05

Çizelge 4.4'de erkek ve kadın sporcuların cinsiyete göre yarışma ölçek puanları incelendiğinde; yarışma ölçeği alt boyutlarından, hedef koyma, duygusal kontrol, imgeleme ve öz konuşma puanları erkek sporcularda kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla $P=0,004$, $P=0,007$, $P=0,001$, $P=0,003$).

Çizelge 4.5. Cinsiyete göre antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenman ölçeği alt boyutları	Cinsiyet		P
	Erkek(n=98) x ± ss	Kadın(n=32) x ± ss	
Hedef koyma	3,62±0,59	3,83±0,65	0,102
Otomatiklik	3,41±0,66	3,00±0,81	0,023*
Duygusal kontrol	3,43±0,60	3,58±0,60	0,298
İmgeleme	3,41±0,55	3,45±0,60	0,536
Uyarılma	3,35±0,51	3,61±0,40	0,016*
Öz konuşma	3,48±0,53	3,71±0,64	0,015*
Gevşeme	2,84±0,56	2,67±0,45	0,157
Dikkat kontrolü	3,63±0,40	3,58±0,26	0,322

*p < 0.05

Çizelge 4.5'de erkek ve kadın sporcuların cinsiyete göre antrenman ölçek puanları incelendiğinde; yarışma ölçeği alt boyutlarından, otomatiklik, uyarılma ve öz konuşma puanları erkek sporcularda kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla $P=0,023$, $P=0,016$, $P=0,001$, $P=0,015$).

Çizelge 4.6. Tecrübeye göre erkek sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Yarışma ölçeği alt boyutları	Tecrübe			P
	1yıldan az (n=10) x ± ss	1-3 yıl arası (n=45) x ± ss	3 yıldan fazla (n=43) x ± ss	
Hedef koyma	3,02±0,89	4,10±0,41	4,26±0,35	0,000*
Otomatiklik	3,42±0,72	2,88±0,80	2,89±0,76	0,068
Duygusal kontrol	3,27±0,69	3,46±0,71	3,70±0,68	0,123
İmgeleme	3,47±0,61	3,73±0,52	3,73±0,36	0,331
Uyarılma	3,32±0,44	3,95±0,53	4,02±0,51	0,002*
Öz konuşma	2,80±0,43	3,46±0,72	3,70±0,66	0,002*
Gevşeme	3,32±0,65	3,52±0,69	3,68±0,61	0,221
Olumsuz düşünme	2,60±0,69	2,28±0,67	2,01±0,57	0,028*

*p < 0.05

Çizelge 4.6'da erkek sporcuların yarışma tecrübesine göre yarışma ölçek puanları incelendiğinde; yarışma ölçeği alt boyutlarından, hedef koyma, uyarılma, öz konuşma ve olumsuz düşünme puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ($p<0.05$).

Hedef koyma, 1 yıldan az tecrübeye sahip erkeklerde 1-3 yıl arası ve 3 yıldan fazla tecrübeye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,001, P=0,001) Uyarılma, 1 yıldan az tecrübeye sahip erkeklerde 1-3 yıl arası ve 3 yıldan fazla tecrübeye sahip erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,003, P=0,001) Öz konuşma, 1 yıldan az tecrübeye sahip erkeklerde 1-3 yıl arası ve 3 yıldan fazla tecrübeye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,007, P=0,001) Olumsuz düşünme, 3 yıldan fazla tecrübeye sahip erkeklerde 1 yıldan az tecrübeye sahip erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (P=0,016).

Çizelge 4.7. Tecrübeye göre kadın sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Yarışma ölçeği alt boyutları	Tecrübe			P
	1yıldan az (n=6) x ± ss	1-3 yıl arası (n=9) x ± ss	3 yıldan fazla (n=17) x ± ss	
Hedef koyma	4,16±0,78	4,30±0,49	4,44±0,45	0,590
Otomatiklik	3,75±0,96	2,47±0,84	3,02±0,84	0,033*
Duygusal kontrol	3,98±0,62	3,47±0,61	4,33±0,20	0,018*
İmgeleme	3,91±1,14	4,22±0,36	4,29±0,66	0,547
Uyarılma	3,62±0,41	3,55±0,67	4,02±0,53	0,065
Öz konuşma	3,75±1,03	3,88±0,63	3,95±0,69	0,778
Gevşeme	3,58±0,34	3,58±0,50	4,00±0,57	0,093
Olumsuz düşünme	1,91±0,30	2,27±0,38	1,77±0,31	0,005*

*p < 0.05

Çizelge 4.7’de kadın sporcuların yarışma tecrübesine göre yarışma ölçek puanları incelendiğinde; yarışma ölçeği alt boyutlarından, otomatiklik, duygusal kontrol ve olumsuz düşünme puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. (p<0.05).

Otomatiklik, 1-3 yıl arası tecrübeye sahip kadınlarda 1 yıldan az tecrübeye sahip kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (P=0,009) Duygusal kontrol, 1-3 yıl arası tecrübeye sahip kadınlarda, 1 yıldan az tecrübeye sahip kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (P=0,007) Olumsuz düşünme, 3 yıldan fazla tecrübeye sahip kadınlarda 1-3 yıl arası tecrübeye sahip kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (P=0,004).

Çizelge 4.8. Tecrübeye göre erkek sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenman ölçeği alt boyutları	Tecrübe			P
	1 yıldan az (n=10) x ± ss	1-3 yıl arası (n=45) x ± ss	3 yıldan fazla (n=43) x ± ss	
Hedef koyma	3,05±0,57	3,70±0,52	3,68±0,60	0,019*
Otomatiklik	3,60±0,54	3,43±0,70	3,34±0,64	0,424
Duygusal kontrol	3,62±0,24	3,27±0,60	3,55±0,63	0,044*
İmgeleme	2,85±0,56	3,44±0,54	3,52±0,50	0,008*
Uyarılma	3,37±0,37	3,28±0,57	3,43±0,48	0,369
Öz konuşma	3,07±0,35	3,48±0,53	3,58±0,54	0,013*
Gevşeme	2,65±0,50	2,88±0,59	2,85±0,55	0,315
Dikkat kontrolü	3,65±0,37	3,59±0,39	3,68±0,42	0,647

*p < 0.05

Çizelge 4.8’de erkek sporcuların yarışma tecrübesine göre antrenman ölçek puanları incelendiğinde; antrenman ölçeği alt boyutlarından, hedef koyma, duygusal kontrol, imgeleme ve öz konuşma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür (p<0.05).

Hedef koyma, 1 yıldan az tecrübesi olan sporcularda 3 yıldan fazla tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,029, P=0,017) Duygusal kontrol, 1-3 yıl arası tecrübeye sahip sporcularda 3 yıldan fazla tecrübeye sahip sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (P=0,016) İmgeleme, 1 yıldan az tecrübesi olan sporcularda 3 yıldan fazla tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,002, P=0,005) Öz konuşma, 1 yıldan az tecrübesi olan sporcularda 3 yıldan fazla tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,003, P=0,016).

Çizelge 4.9. Tecrübeye göre kadın sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenman ölçeği alt boyutları	Tecrübe			P
	1 yıldan az (n=6) x ± ss	1-3 yıl arası (n=9) x ± ss	3 yıldan fazla (n=17) x ± ss	
Hedef koyma	3,41±0,84	3,97±0,45	3,91±0,64	0,303
Otomatiklik	3,20±0,94	3,00±0,94	2,94±0,74	0,849
Duygusal kontrol	3,75±0,38	3,22±0,45	3,72±0,66	0,081
İmgeleme	3,12±1,06	3,66±0,41	3,45±0,45	0,551
Uyarılma	3,41±0,12	3,30±0,34	3,85±0,35	0,002*
Öz konuşma	3,45±1,14	3,55±0,34	3,88±0,50	0,139
Gevşeme	2,33±0,20	2,83±0,50	2,72±0,44	0,062
Dikkat kontrolü	3,58±0,20	3,41±0,25	3,67±0,26	0,102

*p < 0.05

Çizelge 4.9’da kadın sporcuların yarışma tecrübesine göre antrenman ölçek puanları incelendiğinde; antrenman ölçeği alt boyutlarından uyarılma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ($p=0.002$) Uyarılma, 1 yıldan az ve 1-3 yıl arası tecrübeye sahip kadınlarda 3 yıldan fazla tecrübeye sahip kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla $P=0,026$, $P=0,001$).

Çizelge 4.10. Yaş gruplarında erkek sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Yarışma ölçeği alt boyutları	Yaş grupları			P
	21-26 yaş (n=33) $\bar{x} \pm ss$	27-32 yaş (n=44) $\bar{x} \pm ss$	33 yaş ve üzeri (n=21) $\bar{x} \pm ss$	
Hedef koyma	4,14±0,63	4,03±0,62	4,00±0,38	0,282
Otomatiklik	2,90±0,84	3,00±0,72	2,89±0,87	0,886
Duygusal kontrol	3,67±0,67	3,52±0,71	3,40±0,74	0,441
İmgeleme	3,75±0,40	3,72±0,54	3,61±0,41	0,589
Uyarılma	3,94±0,58	3,96±0,56	3,59±0,49	0,045*
Öz konuşma	3,66±0,58	3,32±0,81	3,60±0,62	0,083
Gevşeme	3,75±0,56	3,47±0,66	3,52±0,75	0,216
Olumsuz düşünme	1,94±0,52	1,87±0,61	2,15±0,60	0,011*

* $p < 0.05$

Çizelge 4.10’da erkek sporcuların yaş guruplarında yarışma ölçek puanları incelendiğinde yarışma ölçeği alt boyutlarından uyarılma, 33 ve üzeri yaş grubundaki sporcularda 21-26 ve 27-32 yaş gruplarındaki sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla $P=0,028$, $P=0,036$) Olumsuz düşünme ise 27-32 arası yaş grubunda 21-26 arası yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($P=0,011$).

Çizelge 4.11. Yaş gruplarında kadın sporcuların yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Yarışma ölçeği alt boyutları	Yaş grupları			P
	21-26 yaş (n=14) $\bar{x} \pm ss$	27-32 yaş (n=10) $\bar{x} \pm ss$	33 yaş ve üzeri (n=8) $\bar{x} \pm ss$	
Hedef koyma	4,19±0,58	4,50±0,47	4,43±0,49	0,326
Otomatiklik	3,17±0,92	2,92±1,02	2,81±0,95	0,648
Duygusal kontrol	3,96±0,60	3,75±0,72	4,00±0,61	0,651
İmgeleme	4,08±0,76	4,27±0,63	4,31±0,72	0,610
Uyarılma	3,66±0,71	4,10±0,33	3,75±0,50	0,184
Öz konuşma	3,78±0,72	3,95±0,65	4,03±0,88	0,642
Gevşeme	3,82±0,51	3,90±0,59	3,65±0,59	0,040*
Olumsuz düşünme	2,01±0,45	1,87±0,35	1,90±0,32	0,720

* $p < 0.05$

Çizelge 4.11’de kadın sporcuların yaş guruplarında yarışma ölçek puanları incelendiğinde; yarışma ölçeği alt boyutlarından gevşeme, 33 ve üzeri yaş grubundaki sporcularda 21-26 ve 27-32 yaş guruplarındaki sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,022, P=0,030).

Çizelge 4.12. Yaş guruplarında erkek sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenman ölçeği alt boyutları	Yaş gurupları			P
	21-26 yaş (n=33) x ± ss	27-32 yaş (n=44) x ± ss	33 yaş ve üzeri (n=21) x ± ss	
Hedef koyma	3,75±0,59	3,55±0,57	3,57±0,61	0,247
Otomatiklik	3,40±0,67	3,41±0,65	3,41±0,69	0,978
Duygusal kontrol	3,46±0,60	3,46±0,60	3,33±0,64	0,743
İmgeleme	3,38±0,50	3,42±0,58	3,45±0,61	0,717
Uyarılma	3,41±0,47	3,31±0,60	3,35±0,38	0,623
Öz konuşma	3,58±0,55	3,39±0,53	3,52±0,52	0,182
Gevşeme	2,81±0,52	2,85±0,59	2,86±0,58	0,979
Dikkat kontrolü	3,74±0,41	3,56±0,37	3,63±0,44	0,104

*p < 0.05

Çizelge 4.12’de erkek sporcuların yaş guruplarında antrenman ölçek puanları incelendiğinde yarışma ölçeği alt boyutlarında ortalamalar arasında yaş guruplarında bazı farklılıklar görülse de bunların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. (p<0.05).

Çizelge 4.13. Yaş guruplarında kadın sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenman ölçeği alt boyutları	Yaş gurupları			P
	21-26 yaş (n=14) x ± ss	27-32 yaş (n=10) x ± ss	33 yaş ve üzeri (n=8) x ± ss	
Hedef koyma	3,58±0,62	4,00±0,60	4,06±0,69	0,196
Otomatiklik	3,30±0,72	3,05±0,82	2,43±0,76	0,072
Duygusal kontrol	3,60±0,56	3,62±0,63	3,50±0,69	0,804
İmgeleme	3,37±0,78	3,52±0,36	3,50±0,53	0,975
Uyarılma	3,55±0,29	3,80±0,46	3,50±0,46	0,317
Öz konuşma	3,53±0,75	3,85±0,51	3,84±0,56	0,542
Gevşeme	2,78±0,42	2,77±0,47	2,37±0,35	0,044*
Dikkat kontrolü	3,64±0,35	3,62±0,21	3,43±0,27	0,436

*p < 0.05

Çizelge 4.13’te kadın sporcuların yaş guruplarında antrenman ölçek puanları incelendiğinde antrenman ölçeği alt boyutlarından gevşeme, 33 ve üzeri yaş grubundaki sporcularda 21-26 ve 27-32 yaş guruplarındaki sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,026, P=0,032).

Çizelge 4.14. Ülke başarısına göre erkek sporcularda yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Yarışma ölçeği alt boyutları	Başarı Derecesi			P
	İlk üç dereceyi alan ülke sporcuları (n=15) x ± ss	Türk sporcular (n=5) x ± ss	Diğer ülke sporcuları (n=78) x ± ss	
Hedef koyma	4,53±0,24	3,85±0,54	3,98±0,59	0,000*
Otomatiklik	2,63±0,73	2,65±1,03	3,02±0,77	0,151
Duygusal kontrol	3,73±0,71	3,15±0,84	3,54±0,69	0,291
İmgeleme	3,73±0,47	3,70±0,64	3,70±0,46	0,985
Uyarılma	4,18±0,34	4,00±0,91	3,86±0,54	0,073
Öz konuşma	3,58±0,73	3,60±0,76	3,47±0,71	0,837
Gevşeme	4,01±0,34	3,60±1,05	3,49±0,64	0,005*
Olumsuz düşünme	1,90±0,59	2,30±0,77	2,24±0,65	0,145

*p < 0.05

Çizelge 4.14'te erkek sporcuların ülke başarısına göre yarışma ölçek puanları incelendiğinde; yarışma ölçeği alt boyutlarından hedef koyma Türk Milli Takımı ve diğer ülke sporcularında ilk üç dereceye giren ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla P=0,007, P=0,001) Gevşeme, diğer ülke sporcularında ilk üç dereceye giren ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (P=0,001).

Çizelge 4.15. Ülke başarısına göre erkek sporcularda antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenman ölçeği alt boyutları	Başarı Derecesi			P
	İlk üç dereceyi alan ülke sporcuları (n=15) x ± ss	Türk sporcular (n=5) x ± ss	Diğer ülke sporcuları (n=78) x ± ss	
Hedef koyma	3,78±0,67	3,80±0,77	3,58±0,56	0,394
Otomatiklik	3,66±0,65	3,85±1,05	3,33±0,62	0,053
Duygusal kontrol	3,66±0,57	2,85±0,62	3,42±0,59	0,037*
İmgeleme	3,41±0,67	3,20±0,83	3,43±0,52	0,794
Uyarılma	3,73±0,53	3,30±0,37	3,29±0,49	0,018*
Öz konuşma	3,40±0,69	3,50±0,68	3,50±0,50	0,955
Gevşeme	2,96±0,75	3,20±0,89	2,80±0,49	0,617
Dikkat kontrolü	3,96±0,35	3,50±0,46	3,58±0,38	0,004*

*p < 0.05

Çizelge 4.15'te erkek sporcuların ülke başarısına göre antrenman ölçek puanları incelendiğinde antrenman ölçeği alt boyutlarından duygusal kontrol, uyarılma ve dikkat

kontrolü puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. (sırasıyla $P=0,037$, $P=0,018$, $P=0,004$).

Duygusal kontrol, Türk Milli Takımı sporcularında ilk üç dereceye giren ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. ($P=0,034$) Uyarılma, diğer ülke sporcularında ilk üç dereceye giren ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. ($P=0,014$) Dikkat kontrolü, Türk Milli Takımı ve diğer ülke sporcularında ilk üç dereceye giren ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (sırasıyla $P=0,046$, $P=0,001$).

Çizelge 4.16. Ülke başarısına göre kadın sporcularda yarışma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Yarışma ölçeği alt boyutları	Başarı Derecesi		P
	İlk üç dereceyi alan ülke sporcuları (n=11) x ± ss	Son üç dereceyi alan ülke sporcuları (n=9) x ± ss	
Hedef koyma	4,36±0,58	4,11±0,51	0,186
Otomatiklik	3,20±0,87	2,97±1,06	0,615
Duygusal kontrol	4,00±0,69	4,02±0,56	0,877
İmgeleme	4,29±0,69	3,91±0,81	0,377
Uyarılma	4,02±0,54	3,27±0,53	0,008*
Öz konuşma	3,97±0,78	3,80±0,78	0,371
Gevşeme	3,95±0,65	3,69±0,48	0,227
Olumsuz düşünme	1,93±0,51	2,02±0,34	0,388

* $p < 0,05$

Çizelge 4.17’de kadın sporcuların ülke başarısına göre yarışma ölçek puanları incelendiğinde yarışma ölçeği alt boyutlarının tamamında ortalama puanların ilk üç dereceye giren ülke sporcularında diğer ülke sporcularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Uyarılma, son üç dereceyi alan ülke sporcularında ilk üç dereceyi alan ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. ($P=0,008$).

Çizelge 4.17. Ülke başarısına göre kadın sporcularda antrenman ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenman ölçeği alt boyutları	Başarı Derecesi		P
	İlk üç dereceyi alan ülkeler (n=11) x ± ss	Son üç dereceyi alan ülkeler (n=9) x ± ss	
Hedef koyma	3,98±0,54	3,52±0,78	0,046*
Otomatiklik	3,13±0,77	2,97±0,93	0,644
Duygusal kontrol	3,65±0,69	3,52±0,53	0,590
İmgeleme	3,61±0,52	3,13±0,85	0,204
Uyarılma	3,81±0,35	3,27±0,23	0,002*
Öz konuşma	3,86±0,59	3,44±0,83	0,189
Gevşeme	2,77±0,46	2,52±0,36	0,196
Dikkat kontrolü	3,65±0,25	3,52±0,36	0,478

* $p < 0,05$

Çizelge 4.17’de kadın sporcuların ülke başarısına göre yarışma ölçek puanları incelendiğinde yarışma ölçeği alt boyutlarının tamamında ortalama puanların ilk üç dereceye giren ülke sporcularında diğer ülke sporcularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Hedef koyma, son üç dereceyi alan ülke sporcularında ilk üç dereceyi alan ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (P=0,046) Uyarılma, son üç dereceyi alan ülke sporcularında ilk üç dereceyi alan ülke sporcularına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (P=0,046)



5. TARTIŞMA

Çalışmada, elit seviyedeki 98 erkek ve 32 kadın Askeri Pentatlon sporcusunun antrenman ve yarışma performanslarına etki eden bazı psikolojik performans değişkenleri, kendilerine uygulanan performans stratejileri testi ile belirlenmiştir. Sporcuların yarışma ve antrenman esnasında yaşamış oldukları psikolojik süreçleri değerlendiren TOPS'un, antrenman ve yarışma ölçeklerinde ve bu ölçeklerin sekizer alt boyutunda sporcuların aldığı ortalama puanların; cinsiyet, yaş, yarışma tecrübesi ve sporcuların yarışmalardaki fiziki performansları ve başarı düzeyleriyle (takım olarak) olan ilişkileri incelenmiştir. Yapılan incelemelerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. ($p < 0.05$).

Çizelge 4.2 ve çizelge 4.3'te erkek ve kadın sporcuların antrenman ve yarışma ölçeklerinin alt boyutlarında aldıkları ortalama puanlar görülmektedir. Bu ortalamalar erkek ve kadın sporcular için ayrı ayrı ve toplu olarak bütün sporcular için bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde hem yarışma hem de antrenman ölçeği alt boyutlarda kadın sporcuların erkeklere üstünlük sağladığı görülmüştür. Çizelge 4.4 ve çizelge 4.5'te de ortalamalar arasındaki bu farklılıkların birçoğunun anlamlı olduğu görülmüştür.

Yarışma ölçeğinde alınan ortalama puanlar incelendiğinde; kadın sporcuların yarışma ölçeğinin uyarılma alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarında erkek sporculardan yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Alınan puanlar arasındaki bu farkın hedef koyma, duygusal kontrol, imgeleme ve öz konuşma alt boyutlarında istatistiksel olarak da anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (çizelge 4.4) Erkek sporcular, yarışma ölçeğinin sadece uyarılma alt boyutunda kadınlara oranla daha yüksek puanlar almış, fakat ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. (çizelge 4.4).

Antrenman ölçeğinde alınan puanlar incelendiğinde; hedef koyma, duygusal kontrol, uyarılma ve öz konuşma alt boyutlarında kadın sporcuların puanları erkeklere oranla yüksek bulunmuştur. (çizelge 4.5) Kadın sporcuların bu alt boyutlardaki üstünlüklerinin duygusal kontrol alt boyutu haricinde anlamlı olduğu görülmüştür. Erkek sporcular ise antrenman ölçeğinin otomatiklik ve gevşeme ve dikkat kontrolü alt boyutlarında kadınlara üstünlük sağlamış olup bu farkın sadece otomatiklik ölçeğinde anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.5).

Literatür incelendiğinde cinsiyetle ilgili farklılıklara dayanan çalışma sonuçları bazı ortak kanılarda birleşmelerine rağmen genelde uyuşmadığı görülmektedir. Çalışma, kadınların imgeleme yeteneğini erkeklerin ise otomatiklik yeteneğini daha çok kullandığını [12] savunan ve literatürde kabul gören bir çalışmayla karşılaştırıldığında; kadın sporcuların yarışma ölçeğinin imgeleme alt boyutunda açık bir şekilde üstün oldukları görülmekte ve bu çalışmayla paralellik göstermekte olup erkeklerin otomatiklik yeteneğini kadınlara oranla daha fazla kullanmaları konusunda ise söz konusu çalışmayı yarışma ölçeğinde desteklememiş fakat antrenman ölçeğinde bu çalışmayı desteklemiştir. Çalışmada erkek sporcular otomatiklik yeteneğini antrenmanlarda kadınlara oranla daha çok kullandıklarını belirtmelerine rağmen, yarışmalarda kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık bulunamamasının Askeri Pentatlonun çok branşlı bir spor dalı olmasından kaynaklandığı değerlendirilebilir. Sporcuların TOPS'u doldururken otomatiklikle ilgili sorularda hangi branşı düşünerek değerlendirme yaptıklarının sonuçlarda etkili olabileceği değerlendirilebilir.

Alanda yapılan iki önemli çalışmada; erkeklerin hedef koyma, öz konuşma gibi problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanırken, kadınların duygusal kontrol gibi duygu odaklı yetenekleri daha fazla kullandığı savunulmaktadır [125,126] Benzer bir çalışma da erkek atletlerin daha çok kazanma odaklı olup takım başarısına daha fazla odaklanırken, kadınların ise daha çok hedef yöneliminde oldukları ve kişisel hedeflerine daha fazla odaklandıklarını savunmaktadır [127].

Bu çalışmada ise, kadın sporcuların duygusal kontrol boyutundaki ortalama puanları erkeklere oranla hem yarışma hem de antrenman ölçeğinde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, literatürdeki bu iki önemli çalışmayla [125,126] kadınlar açısından paralellik sergilemektedir. Çalışmada bulunan diğer bir sonuç olarak; erkek sporcuların kadınlara göre daha düşük hedef koyma ve öz konuşma puanları almaları ise, söz konusu çalışmalarla çelişmektedir. Fakat bulunan bu sonuç Gill'in (1988) çalışmasıyla paralellik sergilemektedir [127].

Christos ve diğerlerinin (2009) 241 erkek ve 123 kadın krosçu ile yaptığı çalışma, erkek sporcuların kadınlara göre daha çok duygusal kontrol yeteneği kullandığı ve gevşeme konusunda da daha üstün olduğunu savunmuştur [128]. Bulunan sonuç bu çalışmayla ve aynı zamanda duygusal kontrol yeteneğinin kadın sporcularda erkeklere göre daha çok

kullanıldığını savunan ve literatürde önemli yeri olan çalışmalarla [12,125,126] çelişmektedir.

Harwood, Cumming ve Fletcher (2004), çeşitli spor dallarından elit genç sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmiş ve erkeklerin gevşeme ve öz konuşma boyutlarında kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı sonucuna varmıştır [131]. Bu çalışmada elit seviyedeki erkek pentatlon sporcularının hem yarışma hem de antrenman ölçeklerinin öz konuşma boyutunda kadınlardan düşük puanlar aldığı bulunmuş olup, Harwood ve diğerleri (2004) tarafından yapılan çalışmasıyla ters düşmektedir. Gevşeme alt boyutunda ise erkek sporcuların antrenman ölçeğindeki puanları kadınlardan yüksek bulunmuş ve söz konusu çalışmayla paralellik sergilemiştir. Yarışma ölçeğinde ise kadın sporcuların gevşeme puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Thomas ve diğerleri elit erkek ve kadın sporcularda öne çıkan yeteneklerin hedef koyma, imgeleme ve uyarılma olduğunu savunmuşlardır [12,124]. Çalışmada erkek ve kadın sporcu gruplarının ayrı ayrı ve birlikte aldıkları ortalama puanlara bakıldığında, özellikle hedef koyma yeteneği olmak üzere, imgeleme ve uyarılma yeteneklerin diğer yeteneklere göre yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüş olup literatürle paralellik sergilemiştir.

Erkek ve kadın Askeri Pentatlon sporcuları katıldıkları uluslararası yarışmalara göre, “1 yıldan az”, “1-3 yıl arası” ve “3 yıldan fazla” yarışma tecrübesi olan sporcuların oluşturduğu tecrübe gruplarında değerlendirilmiştir. Çizelge 4.6, çizelge 4.7, çizelge 4.8 ve çizelge 4.9’da erkek ve kadın sporcuların yarışma ve antrenmanlarda kullandıkları performans stratejilerinin, yarışma tecrübelerine göre nasıl bir değişim gösterdiği görülmektedir.

Erkek sporcularda, yarışma ve antrenman ölçekleri alt boyutlarında alınan puanların, bazı boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, genel olarak tecrübeye göre artış gösterdiği söylenebilir. Yarışma ölçeği alt boyutlarından, hedef koyma, uyarılma ve öz konuşma puanlarının, 3 yıldan fazla tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporcularda 1 yıldan az tecrübesi olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Olumsuz düşünme alt boyutunda yapılan değerlendirmede ise, 1 yıldan az tecrübesi olan sporcuların, 1-3 yıl arası tecrübesi olan ve 3 yıldan fazla tecrübesi olan sporculara göre daha fazla olumsuz düşüncelere sahip

oldukları görülmüştür. Olumsuz düşünme boyutundaki ortalama puanlar arasındaki bu farkın, 1 yıldan az tecrübesi olan sporcularla 3 yıldan fazla tecrübesi olan sporcular arasında istatistiksel olarak da anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.6).

Erkek sporcularda antrenman ölçeği alt boyutlarında yapılan değerlendirmelerde, hedef koyma ve imgeleme puanlarının 3 yıldan fazla tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporcularda 1 yıldan az tecrübesi olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu görülmüştür. Duygusal kontrol boyutunda puanlarının, 3 yıldan fazla tecrübesi olan sporcularda 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve sonucun istatistiksel olarak da anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz konuşma alt boyutunda da puanlar, 3 yıldan fazla tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporcularda, 1 yıldan az tecrübesi olan sporculara göre daha yüksek bulunmuş ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.8) Erkek askeri pentatloncularda, antrenman ölçeğinde yarışma ölçeğinden daha fazla alt boyutta tecrübeye göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Hem yarışma hem de antrenman ölçeklerinde hedef koyma ve öz konuşma puanları tecrübeye anlamlı artış göstermiştir. Uyarılma puanları yarışma ölçeğinde anlamlı farklılık göstermesine rağmen antrenman ölçeğinde bu farklılık anlamlı değildir. Duygusal kontrol ve imgeleme puanları, erkek pentatloncularda hem yarışma hem de antrenman ölçeklerinde tecrübeye artmıştır. Fakat bu artışın antrenman ölçeğinde yarışma ölçeğinden farklı olarak istatistiksel olarak da anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç erkek Askeri Pentatlon sporcularının yarışma tecrübesi kazandıkça duygusal kontrol ve imgeleme (hayal etme) konusunun önemini fark edip antrenmanlarda bu konuda çaba gösterdiği fakat bunu henüz yarışmalara yeterli seviyede yansıtamadığı şeklinde yorumlanabilir.

Kadın sporcularda da erkek sporcular gibi, yarışma ve antrenman ölçeği alt boyutlarında alınan puanların, genel olarak tecrübeye göre artış gösterdiği söylenebilir. Fakat kadın sporcularda 1-3 yıl arası tecrübe grubundaki sporcuların bazı boyutlarda 3 yıl ve üzeri tecrübe grubuna üstünlük sağladığı görülmüştür. 1 yıldan az tecrübe grubundaki sporcuların da, yarışma ölçeğinin otomatiklik ve olumsuz düşünme boyutlarında diğer gruplara göre istatistiksel olarak da anlamlı şekilde yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Kadın sporcularda yarışma ölçeği alt boyutlarından, duygusal kontrol puanlarının 3 yıldan fazla tecrübesi olan sporcularda 1 yıldan az tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür.

Otomatiklik, 1 yıldan az tecrübeye sahip kadınlarda 1-3 yıl arası tecrübeye sahip kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Olumsuz düşünme, 3 yıldan fazla tecrübeye sahip kadınlarda 1-3 yıl arası tecrübeye sahip kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (çizelge 4.7).

Kadın sporcularda antrenman ölçeği alt boyutları incelendiğinde, uyarılma puanlarının 3 yıldan fazla tecrübesi olan sporcularda 1 yıldan az tecrübesi olan ve 1-3 yıl arası tecrübesi olan sporculara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Yarışma ölçeğinde anlamlı farklılık gösteren duygusal kontrol ve otomatiklik alt boyutları antrenman ölçeğinde de benzer farklılıklar sergilemekle beraber bu farklar anlamlı değildir.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde elit sporcularda psikolojik tecrübelerin artan yarışma tecrübesine paralel olarak anlamlı bir artış gösterdiği görülmüştür [132,133,134]. Çalışmada bulunan sonuçlar erkek sporcularda literatürle paralellik sergilemektedir. Kadın sporcularda ise yarışma ölçeği alt boyutlarından otomatiklik puanların 1 yıldan az tecrübesi olan sporcularda 1-3 yıl arası ve 3 yıldan fazla tecrübesi olan sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunması konuyla ilgili çalışmalarla çelişmektedir. Otomatiklik alt boyutunun diğer bazı çalışmalarda da sorunlu görünmüş ve ileri araştırmalara ihtiyaç olduğu değerlendirilmiştir. [128]. Sporcuların bu faktörü değerlendirmek için tasarlanmış öğeleri muhtemelen yanlış yorumladıkları, ve otomatiklik anlamını karıştırarak (örneğin, "gerçekleştirme konusunda çok fazla düşünmüyorum-sadece akışına bırakıyorum" gibi maddelerle) dağınık bir tutumla yorumladıkları [12,129] savunulmuştur. Taylor, Gould, Rolo araştırmalarında [135] daha başarılı sporcular otomatiklik alt boyutunda daha az başarılı olanlara göre daha yüksek skorlar elde etmiş olsalar da, otomatiklik skorları beklendiği kadar yüksek olmamasını, farklı spor dallarındaki sporcuların, kendi sporlarının taleplerine göre, otomatikliği farklı bir şekilde yargılayabileceğine dayandırmıştır.

Erkek ve kadın sporcularda yarışma tecrübesiyle paralel olarak yüksek değerler alan hedef koyma, uyarılma, öz konuşma, duygusal kontrol ve imgeleme puanları literatürde TOPS'un kullanıldığı birçok çalışmayı desteklemektedir [12,124,125,126].

Çizelge 4.10, Çizelge 4.11, Çizelge 4.12 ve Çizelge 4.13'te erkek ve kadın sporcular 21-26, 27-32 ve 33 ve üzeri olmak üzere üç farklı yaş gurubunda kullandıkları performans stratejilerine göre değerlendirilmiştir.

Kadın ve erkek sporcular için yaş guruplarında alınan puanlara bakıldığında 27-32 yaş gurubundaki sporcuların puanlarının 21-26 yaş gurubuna ve özellikle de sporcunun performansının düşüşe geçtiği değerlendirilen 33 ve üzeri yaş gurubuna göre nispeten daha yüksek olduğu görülmüştür.

Erkek sporcuların yarışma ölçeği alt ölçeklerinden, uyarılma puanlarının 21-26 ve 27-32 yaş guruplarında 33 ve üzeri yaş gurubundaki sporculara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Olumsuz düşünme altboyutunda ise 27-32 arası yaş gurubunda 21-26 ve 33 ve üzeri yaş guruplarına göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.10) Erkek sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarında, yaş guruplarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. (çizelge 4.12).

Kadın sporcuların yarışma ve antrenman ölçeği alt boyutlarında 27-32 yaş gurubu sporcuların puanlarının diğer guruplara göre yüksek olduğu görülmüştür. 27-32 yaş gurubunda hedef koyma, uyarılma ve gevşeme puanlarında özellikle 33 yaş ve üzeri gruba göre yüksek bulunmuştur. Gevşeme alt boyutundaki puanların 21-26 ve 27-32 yaş guruplarında 33 ve üzeri yaş gurubundaki sporculara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.11) Kadın sporcuların antrenman ölçeği alt boyutlarında da 33 yaş ve üzeri gruptaki sporcuların aldığı puanlar 21-26 ve 27-32 yaş guruplarına göre genel olarak düşük ortalamalara sahiptir. Bunlar içerisinde sadece gevşeme alt boyutundaki puanların 21-26 ve 27-32 yaş guruplarında 33 ve üzeri yaş gurubundaki sporculara göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.13).

Erkek ve kadın sporcularda yaş guruplarında alınan sonuçlara bakıldığında, çalışmanın yöntem bölümünde belirlenen ve "Sporcunun bütün branşlarda zirve performanslarını sergilediği dönem" olarak ifade edilmiş olan 27-32 yaş gurubundaki sporculara ait yüksek puanlar literatürde TOPS'un kullanıldığı birçok çalışmayla benzerlik sergilemiştir [12,44,45,46,124,125,126,131].

Çizelge 4.14, Çizelge 4.15, Çizelge 4.16 ve Çizelge 4.17’de kadın ve erkeklerde takım sıralamasında ilk üç sırayı alan ülke sporcularıyla diğer ülke sporcuları yarışma ve antrenmanlarda kullandıkları performans stratejileri bakımından karşılaştırılmıştır. Erkek takımları arasında bulunan TSK Askeri Pentatlon Milli Takımı da kullandıkları performans stratejileri bakımından ilk üç ülke sporcuları ve diğer ülke sporcularıyla karşılaştırılmıştır.

Erkek sporcularda, yarışma ölçeği alt boyutlarından hedef koyma ve gevşeme puanlarının ilk üç dereceye giren ülke sporcularında, Türk Milli Takımı ve diğer ülke sporcularına göre daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.14) Konuyla ilgili literatür incelendiğinde; hedef koyma ve gevşemenin, başarılı sporcuların kullandığı ve sporda üstün performans için geliştirilmesi gereken en önemli yeteneklerden olduğu belirtilmektedir [12,45,46,47,104,137].

Erkek sporcularda, antrenman ölçeği alt boyutlarından uyarılma ve dikkat kontrolü puanlarının ilk üç dereceye giren ülke sporcularında Türk Milli Takımı ve diğer ülke sporcularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Duygusal kontrol puanları ise Türk Milli Takımı sporcularında, ilk üç dereceye giren ülke sporcuları ve diğer ülke sporcularına göre hem antrenman hem de yarışma ölçeklerinde oldukça düşük bulunmuş ve farkın antrenman ölçeğinde anlamlı olduğu görülmüştür. (çizelge 4.15) Uyarılma ve dikkat kontrolü, konuyla ilgili yapılan çalışmalarda başarılı sporcularda bulunması gereken özellikler arasında görülmektedir [46,91,92,93,104]. Türk Milli Takımı sporcularında düşük çıkan “duygusal kontrol” ise yapılan bazı çalışmalarda madalya kazananlarla kazanamayanları ayırt eden bir beceri olarak belirtilmiş ve sporcuların optimal performansa ulaşabilmeleri için duygularını kontrol edebilmelerinin önemli olduğu vurgulanmıştır [2,128,135].

Kadın sporcularda yarışma ve antrenman ölçeklerinin alt boyutlarının tamamında ortalama puanların ilk üç dereceye giren ülke sporcularında diğer ülke sporcularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. (çizelge 4.15, çizelge 4.16) Bu farkın yarışma ölçeğinde uyarılma ve antrenman ölçeğinde ise hedef koyma ve uyarılma alt boyutlarında anlamlı olduğu görülmüştür.

Kadın sporcularla ilgili literatür incelendiğinde; kadın sporcuların hem antrenmanda hem de yarışmalarda dikkat çeken ve erkek sporculara üstünlük sağladıkları alt boyutun “duygusal kontrol” olduğu görülmüştür [12,128]. Konuyla ilgili çalışmalarda başarılı sporcularda öne çıkan ve erkeklerde kadınlara göre daha yüksek düzeyde kullanılan “hedef koyma” çalışmamızdaki ilk üç dereceyi alan ülkeleri temsil eden kadın sporcularda yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Konuyla ilgili çalışmalarda, elit sporcularda hedef koymanın yarışmaların yanında antrenmanlarda da kullanılmasının başarıda önemli rol oynadığı görülmüştür [104].



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bugün çoğu antrenör ve sporcunun zihinsel antrenmandan yeterince faydalanmadıklarını ve performans üzerine etkilerini idrak edemediklerini görmekteyiz. Antrenör ve sporcuların hedeflediği yüksek performans düzeylerine ulaşmanın yolu fiziksel, teknik ve taktik görevleri yerine getirmenin yanı sıra, iyi bir psikolojik hazırlıktan geçmektedir. Dünyada ve özellikle de ülkemizde zihinsel antrenmanın bütün faydaları ve performansa olan olumlu etkileri düşünüldüğünde sporcu ve antrenörlerin bilinçlendirilmelerinin önemi tartışılmaz.

Yapılan çalışmada; Uluslararası Askeri Sporlar Konseyi (CISM) bünyesinde düzenlenen Askeri Pentatlon sporunu yapan elit erkek ve kadın sporcuların, yarışma ve antrenmanlarda kullanmış oldukları psikolojik süreçler performans stratejileri testi ile değerlendirilerek sporcu ve antrenörler için gelecekte faydalı olabilecek bilgiler elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlarla benzer çalışmalarla da karşılaştırılarak kullanılan stratejilerin yapılan sporun özelliklerine, sporcuların cinsiyetine, sporda tecrübe düzeylerine, yaşlarına ve yarışmada aldıkları derecelere göre nasıl değişim gösterdiği değerlendirilmiştir.

Yapılan birçok çalışmaya paralel olarak Askeri Pentatlon sporunda da antrenman ve yarışmalarda kullanılan performans stratejilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Elit sporcularda öne çıkan yeteneklerin hedef koyma, imgeleme ve uyarılma olduğunu savunan [12,124] çalışmalara benzer şekilde erkek ve kadın Askeri pentatloncuların her iki grubunda da, özellikle hedef koyma yeteneği olmak üzere, söz konusu yeteneklerin diğer yeteneklere göre yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Tecrübe düzeylerine göre yapılan değerlendirmelerde, yarışma tecrübesinin kullanılan performans stratejilerini etkilediği ve tecrübeli sporcuların hem antrenman hem de yarışmalarda daha yoğun olarak bunlardan faydalandıkları söylenebilir. Sporcuların tecrübe kazandıkça hedef koyma, duygusal kontrol ve dikkat kontrolü başta olmak üzere birçok stratejiyi tecrübesizlere göre daha etkin kullanmaya başladıkları anlaşılmaktadır.

Gould ve diğeri'nin (2002) olimpiik atletlerle aldığı sonuçlar çalışmamızdaki elit erkek ve kadın sporcuların puanlarıyla karşılaştırıldığında Olimpiyat Şampiyonu sporcuların yarışma ölçeğinin duygusal kontrol, uyarılma ve olumsuz düşünme alt ölçeklerinde üstünlükleri dikkat çekmektedir. Antrenman ölçeğinde ise Askeri Pentatloncularda hedef koyma puanları yarışma ölçeğine oranla oldukça azalırken, Olimpiyat Şampiyonu sporcularda neredeyse yarışma ölçeğindeki ortalamasını korumaktadır. Olimpiyat Şampiyonu sporcular antrenman ölçeğinde dikkat kontrolü puanlarında da diğeri gruplara farklı üstünlük sağlamaktadır. Bu sonuçlara dayanarak Askeri Pentatlon sporcuları ve antrenörlerine, daha iyi dereceler elde edebilmek için yarışmada kullanılan performans stratejilerinden hedef koyma, duygusal kontrol ve uyarılma stratejilerinin antrenmanlarda da ciddiyle uygulamaları tavsiye edilebilir. Yarışmalarda olumsuz düşünelerden uzaklaşma ve antrenmanda dikkat kontrolü konuları da başarılı olabilmek için sporcu ve antrenörlerin üzerinde durması gereken stratejiler olarak değerlendirilebilir.

Yaş guruplarında yapılan incelemelerde ise erkek ve kadın sporcuların "Sporcunun bütün branşlarda zirve performanslarını sergilediği dönem" olarak nitelendirdiğimiz 27-32 yaş gurubunda performans stratejilerini özellikle yarışma ölçeğinde daha etkin kullandıkları görülmüştür. Yaş guruplarındaki değerlendirmeler alt yapıda yetiştirilen sporcuların milli takım kadrosunda yerini alma sürecinde fikir vermesi açısından antrenörlere faydalı olabileceği değerlendirilmiştir.

Ülke başarılarına göre kullanılan performans stratejilerinde de anlamlı farklılıklar görülmektedir. Antrenman ölçeği alt ölçeklerinden uyarılma ve dikkat kontrolü puanlarının ilk üç dereceye giren ülke sporcularında Türk Milli Takımı ve diğeri ülke sporcularına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. TSK Milli Takımının antrenmanlarda dikkat kontrolü ve uyarılma yeteneklerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmasının takım başarısında etkili olacağı değerlendirilmiştir. Duygusal kontrol puanlarında ise Türk Milli Takımı sporcuları ilk üç dereceye giren ülke sporcuları ve diğeri ülke sporcularına göre oldukça düşük puan almış ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Literatürde üzerinde durulan en önemli yeteneklerden olan duygusal kontrolün TSK Milli Takımında önemli bir eksiklik olarak görülmüş ve antrenör ve sporcuların bu konu üzerinde özellikle durmaları gerektiği değerlendirilmiştir.

Zihinsel antrenman genel olarak psikolojide, özel olarak da uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir güce sahiptir. Spor psikolojisinde yapılan birçok araştırma zihinsel antrenmanın performans üzerinde ve diğer psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Ancak, psikolojik becerilerden zihinsel antrenmanın kısa sürede olumlu sonuç vererek performansı yükseltmesini beklemek de doğru değildir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda zihinsel antrenmanın fiziksel antrenmanla birlikte kullanılması sonucunda en iyi verimin alındığı bir gerçektir. Önemli olan zihinsel antrenmanın uygulanmasından önce, sporcuların bireysel farklılıklarının ortaya konulması ve ihtiyaç duyulan yöntemin planının yapılmasıdır. Bunun yanı sıra zihinsel antrenmanların kısa vadede değil de uzun bir zaman aralığına yayılması ve sporcu için bir alışkanlık haline getirilmesi önemli bir noktadır [130].

Bu çalışmada kullanılan Performans Stratejileri Testi yoluyla Askeri Pentatlon sporcularının yarışma ve antrenman ortamlarında psikolojik stratejilerin kullanımını değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler sonucunda elde edilen veriler:

- Askeri pentatlon sporcularının psikolojik becerilerin geliştirilmesi için bir araştırma aracı olarak kullanılabilir,
- Antrenörler için mevcut psikolojik becerileri değerlendirme ve genç sporcuların gelecekteki ihtiyaçları hakkında bilgi sağlama konusunda faydalı olabilir,
- Askeri pentathlon sporunda geçmiş yıllardan beri oluşmuş yanlış kanıları düzeltme imkanı sunabilir ve sporcuların psikolojik eğitimlerinde eksik kalan yönleri tamamlayabilir.



KAYNAKLAR

1. Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri*. Atasü, T., Yücesir, İ., ed. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul, 269-296.
2. Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in sport*. ed. Hanin, Y.L. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Morris, T. (2000). Psychological Characteristics and Talent Identification in soccer. *Journal Sports Sciences*, 18, 715-726.
4. Gould, D. and Eklund, R.C. (1991). The application of sport psychology for performance optimizations. *Journal of Sport Sciences*, 1, 10-21.
5. Carling, C., Reilly, T. and Williams, A. (2009). *Performance assesment for field sports: Physiological, psychological and match notational assesment in practise*. London: Rutledge.
6. Franks, A.M., Williams, A.M., Reilly, T. and Nevill, A. (1999). Talent identification in elit youth soccer players: physical and physiological characteristics. *Journal Sports Sciences*, 17, 812.
7. Melina, R.M., Pena-Reyes, M.E., Aisenmann, J.C., Horta, L., Rodrigues, J. and Miller, R. (2000). Height, mass and skeletal maturityof elite Portuguese soccer players aged 11-16 years. *Journal Sports Sciences*, 18,685-693.
8. Doğan, O. (2015). Spor psikolojisi. Genişletilmiş 3. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
9. Murphy, S. and Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
10. Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi*. El Kitabı, Ankara: Nobel Yayıncılık, 84.
11. İnternet: Military Pentathlon General Regulations. Part A. 2011 (11.05.2011). [http : //www. militarypentathlon. org/ public/ milpent/ images/ download/ PartA.pdf](http://www.militarypentathlon.org/public/milpent/images/download/PartA.pdf), adresinden 15 Ocak 2017’de alınmıştır.
12. Thomas, P. R., Murphy, S. M. And Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes’ psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697–711.
13. Vealey, R.S. and Garner-Holman, M. (1998). *Applied sport psychology: measurement issues*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 433–446). Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Fletcher, D. and Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89–101.

15. Conroy, D.E., Kaye, M.P. and Schantz, L.H. (2008). Quantitative research methodology. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 15–30). Leeds: Human Kinetics.
16. İnternet: Pentatlon. Özgür Ansiklopedi (18.06.2016)<http://tr.wikipedia.org/wiki/Pentatlon>, adresinden 15 Ocak 2017’de alınmıştır.
17. İnternet: Hava Pentatlon. (22.06.2016). <http://www.tayyareci.com/sphvpent.html>, adresinden 22 Ocak 2017’de alınmıştır.
18. İnternet: Deniz Pentatlonu. (22.06.2016), <http://www.deniztv.com/HABER/4215/8/deniz-pentatlon-dunya-sampiyonasi.html>, adresinden 26 Şubat 2017’de alınmıştır.
19. İnternet: Military Pentathlon General Regulations. Part B. 2011 (08.05.2011). <http://www.militarypentathlon.org/public/milpent/images/download/Part.pdf>, adresinden 15 Ocak 2017’de alınmıştır.
20. TSK Askeri Milli Takım Seçmelerinde Uygulanan Baraj Dereceler Broşürü.
21. Sevim, Y. (1995). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: 7,30-34, 40, 63, 71-72,104,132.
22. DüNDAR, U. (1996). *Antrenman Bilgisi*. Ankara:33, 49-50.
23. Bompa, T.O. (2003). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. (Çeviri: Keskin, İ.: Tuner, A.B.: Küçükgöz). Ankara:Bağırhan Yayınevi.
24. Günay, M. (1998). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara:Bağırhan Yayınevi, 51- 57.
25. Maffali, S.D., Wengwer, H.A. and Gren, H.J. (1991). *Physiological Testing of Athlete*. Illinois Human Kinetics Book , 2nd: 186-87.
26. Yılmaz, K. (2010). *Kısa, orta ve uzun süreli dayanıklılık*. Available from.
27. Metaxas,, T., Koutlianos, N., Koudi, E.J. and Deligiannis, A. (2005). Comparative Study of Field and Laboratory test For the Evaluation of Aerobic Capacity in Soccer Players. *Journal Strength Con Rescience*, 19, 79–84.
28. Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve Spor*.Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
29. Gerrig, R.J. and Zimbardo, P.G. (2013). *Psikoloji ve Yaşam-Psikolojiye Giriş*. G Sart (Çev.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
30. Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. 11. Basım. Ankara: Ğnkılap Kitabevi, 2.
31. Bayar, P. ve Koruç, Z. (2000). *Derinleşen Gevşeme Çalışmalarının Bir Kısım Fiziksel Değişkenlere Etkisi*. 6. Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, 181.
32. Karagozoglu, C. (1997). Türkiye İçin Bir Spor Psikolojisi Uygulama Modeli ve Var Olan Durumun Bazı Batı Ülkeleri ile Karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 1-63-77.
33. Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

34. Yeltepe-Ercan, H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İkinci Basım, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
35. Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
36. Kuruç, Z. (1992). *Spor Psikolojisine Giriş*. E Ergen (Ed.): Spor Hekimliği, Ankara: TTB Merkez Konsey Spor Hekimliği Kolu Yayın No. 1, 96-100.
37. Vealey, R. 1994 (). Current status and prominent issues in sport psychology intervention. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26, 495-502.
38. Akandere, M. (1997). *Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisinin Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gruplar Açısından İncelenmesi*, 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin: Ekim, 142-151.
39. İkizler, C. (1983). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
40. Locke, E.A. and Latham, G.P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
41. Burton, D. and Naylor, S. (2002). *The Jekyll/ Hyde nature of goals: Revisiting and updating goalsetting in sport. Advances in Sport Psychology*. (Edt): Horn, T. S. (Second edition). Illinois: Human Kinetics Books, 459-496.
42. Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M. and Latham, G.P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
43. Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*.
44. Toros, T. (2001). *Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdüsel (Motivasyonel) İklim Hedeflerin Özgünlük ve Güçlük Derecesinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
45. Burton, D. (1992). The Jekyll/Hyde nature of goals: Reconceptualizing goal setting in sport. In *Advances in Sport Psychology* (edited by T.S. Horn), pp. 267-297. Champaign, IL: Human Kinetics.
46. Hardy, L., Jones, G. and Gould, D. (1996a). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: Wiley.
47. Gould, D., Tammien, V., Murphy, S. and May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
48. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
49. Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.

50. Champaign, I.L., Human Kinetics. Beilock, S.L., Carr, T.H., MacMahon, C., and Starkes, J.L. (2002). 'When paying attention becomes counterproductive: impact of divided versus skill-focussed attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology*, 8, 6-16.
51. Masters, R.S.W., Polman, R.C.J. and Hammond, N.V. (1993). Reinvestment: a dimension of personality implicated in skillbreakdown under pressure', *Personality and Individual Differences*, 14, 655-66.
52. Butler, R.J. (1996). *Sports psychology in action*. Oxford. UK: Butterworth-Heinemann.
53. Cerin, E. and Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 287-307.
54. Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L. and Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379- 398.
55. Thomas, P.R. and Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
56. Jones, G. and Hardy, L. (eds) (1990). *Stress and Performance in Sport*. Chichester: Wiley.
57. Martens, R., Vealey, R.S. and Burton, D. (eds) (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
58. Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
59. Murphy, S.M. and Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In *Advances in Sport Psychology* (edited by T. Horn), pp. 221± 250. Champaign, IL: Human Kinetics.
60. Martin, K.A., Moritz, S.E. and Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
61. Watt, A.P., Spittle, M., Jaakkola, T, and Morris, T. (2008) "Adopting Paivio's General Analytic Framework to Examine Imagery Use in Sport," *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 4.
62. Anderson, M.B. (2000). Doing sport psychology (*chapter 6, doing imagery in the field*).
63. Taylor, J. and Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. 117-134. Champaign, IL: Human Kinetics.
64. Weinberg, R. and Gould, D. (2007) *Foundations of Sport ad Exercise Psychology*, (4th ed., 296-317). Champaign, IL: Human Kinetics.

65. Morris, T., Spittle, M. and Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
66. Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 280- 283.
67. Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In *Stress and Performance in Sport* (edited by G. Jones and L. Hardy), 81- 106. Chichester: Wiley.
68. Hardy, L. and Parrott, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
69. İnternet:
http://www.ausport.gov.au/sportofficialmag/mental_preparation/manage_activation_levels, adresinden 27 Aralık 2016'da alınmıştır.
70. Türk Dil Kurumu, (2004). Türkçe Sözlük, 1.cilt, 9.Baskı, Ankara:Türk Dil Kurumu Yayınları.
71. Vargas-Tonsing, T.M., Myers, N.D. and Feltz, D.L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *The Sport Psychologist*, 18, 397–414.
72. Wang, L., Huddleston, S. and Peng, L. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*, 7, 48–55.
73. Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405–411.
74. Gardner, F. and Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
75. Martin, G.L., Vause, T. and Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? *Behavior Modification*, 29, 616–641.
76. Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. and Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*, 12(1), 10-30.
77. Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G. and Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50–57.
78. Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M. and Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400–415.
79. Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, G. E., Wildman, G. and Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50–57.

80. Botterill, C. (1990). Sport psychology and professional hockey. *The Sport Psychologist*, 4, 358-368.
81. Gordon, S. (1990). A mental skills training program for The Western Australian state cricket team. *The Sport Psychologist*, 4, 386-399.
82. Singer, R.N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 1, 49-68.
83. Weinberg, R.S., Seabourne, T.G., and Jackson, A. (1981). Effects of Visuo-motor Behavior Rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 228-238.
84. Wrisberg, C.A. and Anshel, M. H. (1989). The effect of cognitive strategies on the free throw shooting performance of young athletes. *The Sport Psychologist*, 3, 95-104.
85. Straub, W.F. (1989). The effect of three different methods of mental training on dart throwing performance. *The Sport Psychologist*, 3, 133-141.
86. Desimone, R. and Duncan, J. (1995). Neural mechanisms of selective visual attention. *Annual Review of Neuroscience*, 18, 193-222.
87. Knudsen, E. (2007). Fundamental components of attention. *Annual Review of Neuroscience*, 30, 57-78.
88. Pashler, H., Johnston, J. and Ruthruff, E. (2001). Attention and performance. *Annual Review of Psychology*, 52, 629-651.
89. Posner, M. I. and Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.
90. Pashler, H., Johnston, J. and Ruthruff, E. (2001). Attention and performance. *Annual Review of Psychology*, 52, 629-651.
91. Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. In *Stress and Performance in Sport* (edited by G. Jones and L. Hardy), 17- 42. Chichester: Wiley.
92. Boutcher, S.H. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. In *Advances in Sport Psychology* (edited by T.S. Horn), 251- 266. Champaign, IL: Human Kinetics.
93. Nidever, R.M. and Sagal, M.S. (1998). Concentration and attention control training. In *Applied Sport Psychology* (edited by J.M. Williams), 3rd edn, 296- 315. Palo Alto, CA: MayWeld.
94. Butler, R. (1996). *Performance profiling*. Coachwise 1st4sport.
95. Chartrand, J.M., Jowdy, D.P. and Danish, S.J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413.

96. White, S.A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49–57.
97. Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L. and Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379–398.
98. Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339–357.
99. Hardy, L., Jones, J.G. and Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, UK: Wiley.
100. Schutz, R.W. and Gessaroli, M.E. (1993). *Use, misuse, and disuse of statistics in psychology research*. In Handbook of Research on Sport Psychology (edited by R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant), 901–921. New York: Mamillan.
101. Schutz, R.W. (1994). *Methodological issues and measurement problems in sport psychology*. In *International Perspectives on Sport and Exercise Psychology* (edited by S. Serpa, J. Alves and V. Pataco), 35–57. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
102. Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W. and Smethurst, C.J. (2000). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129–153.
103. Fletcher, D. and Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89–101.
104. Gould, D., Dieffenbach, K. and Moffatt, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.
105. Beckmann, J. and Kellmann, M. (2003). Procedures and principles of sport psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 17, 338–350.
106. Tkachuk, G., Leslie-Toogood, A. and Martin, G. L. (2003). Behavioral assessment in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 17, 104–117.
107. Cattell, R. B. (1949). *Manual for the 16 personality factor questionnaire*. Champaign, IL: The Institute for Personality and Ability Testing.
108. Spielberger, C., Gorsuch, R. and Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
109. McNair, D., Lorr, M. and Droppleman, L. (1971). *Profile of mood states manual*. San Diego, CA: Educational & Industrial Testing Service.

110. Tutko, T. A., Lyon, L. P. and Ogilvie, B. C. (1969). *Athletic motivation inventory*. San Jose, CA: Institute for the Study of Athletic Motivation.
111. Nideffer, R.M. (1976). Test of attentional and Interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394–404.
112. Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
113. Ford, S. K. and Summers, J. J. (1992). The factorial validity of the TAIS attentional-style subscales. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 283–297.
114. LeUnes, A. D. and Nation, J. R. (1989). *Sport psychology: An introduction*. Chicago, IL: Nelson-Hall.
115. Tkachuk, G., Leslie-Toogood, A. and Martin, G. L. (2003). Behavioral assessment in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 17, 104–117.
116. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. and Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181–199.
117. Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. and Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379–398.
118. Durand-Bush, N., Salmela, J. H. and Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1–19.
119. Lowther, J., Lane, A. and Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the Amputee soccer World Cup. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 4(2).
120. Frey, M., Laguna, P. L. and Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: an exploration of the practice and competition settings. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 115–128.
121. Nunally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*. (2nd Edition). New York: Mc Graw-Hill, 245.
122. Bond, J. and Sargent, G. (2004). *Concentration skills in sport: an applied perspective*. In T. Morris, & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.). (388–422) Australia: Brisbane: John Wiley & Sons.
123. Weinberg, R. S. and Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
124. Ungerleider, S. and Golding, J.M. (1991). Mental practice among Olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1007-1017.
125. Anshel, M.H, Porter, A. and Quek, J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behaviour*, 21, 363-377.

126. Hammermeister, J. and Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 148-164.
127. Gill, D. L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 145-159.
128. Katsikas, C., Argeitaki, P. and Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of Greek track and field athletes: gender and level differences. *Biology of Exercise*, 5(1), 29-38.
129. Jackson, S., Thomas, P. R. and Marsh, H. W. (2001). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
130. Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI(1), 39-43.
131. Harwood, C., Cumming, J. and Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
132. Feltz, D. L. and Ewing, M. E. (1987). Psychological Characteristics of Elite Young Athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 98-105.
133. Guelmami, N., Hamrouni, S. and Agr&ebi, B. (2014). Psychological profiles of talented male youth athletes in team sports games. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 5(1), 5-10.
134. Calmels, C., Arripe-Longueville, F., Fournier, J. F. and Souldard, A. (2003). Mental skills among elite female gymnasts: An exploration of the relative influence of mental training and natural learning experiences. *Int. Journal Sport Exercise Psychol*, 1, 327-352.
135. Taylor, M., Gould, D. and Rolo, C. (2008). Performance Strategies of U.S Olympians in practice and competition. *High Ability Studies*, 19, 19-36.
136. Lane, A.M., Harwood, C. and Terry, P.C. (2004). Confirmatory factor analysis of the test of performance strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal of Sport Sciences*, 22: 803-812.
137. Singh, R. (2014). Personality, spiritual exercise and cognitive-behavioural interventions in enhancing sports performance. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 301.
138. Dachen, J. (2012). Test of performance strategies among college going athletes: differences across type of sports and gender. *International Journal of Behavioural Social and Movement Sciences*, 1(4), 139-147.





EKLER

Ek -1. Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 08/03/2017-E.35679



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu



Sayı : 77082166-604.01.02-
Konu : Değerlendirme ve Onay

Sayın Doç. Dr. Latif AYDOS
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Başkanlığı - Öğretim Üyesi

Tez danışmanı olduğunuz, Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi **Recep ÖZDER**'in tez çalışması olan "**Elit Askeri Pentatloncuların Performans Değişkenlerinin Araştırılması**" adlı çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **30.12.2016** tarih ve **15** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Alper CEYLAN
Komisyon Başkanı

Araştırma Kod No: 2017-88

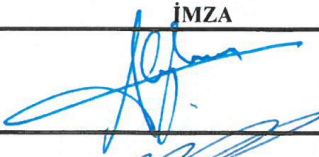
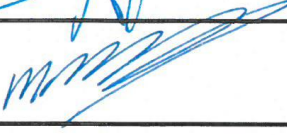




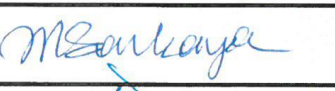


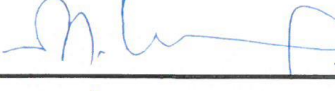

Ek:1 Liste

Ankara
Tel:0 (312) 202 20 57 Faks:0 (312) 202 20 63
Internet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>

Bilgi için :Nursel Güner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek – 1. (Devam) Etik Kurul Raporu

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 30.12.2016	TOPLANTI SAYISI : 15
ADI-SOYADI	İMZA
Prof.Dr.Alper CEYLAN BAŞKAN	
Prof.Dr.Mustafa N.İLHAN BAŞKAN YRD.	
Prof.Dr.Mehmet KÜÇÜKKURT	KATILMADI
Prof.Dr.Fatma GÜMÜŞ	
Prof.Dr.Rahmi ÜNAL	
Prof.Dr.Mehmet Sayım KARACAN	
Prof.Dr.Naciye YILDIZ	
Prof.Dr.Mustafa SARIKAYA	
Prof.Dr.İbrahim DOĞAN	
Prof.Dr.C. Haluk BODUR	
Prof.Dr.Mustafa İLBAŞ	
Prof.Dr.Füsün DEMİREL	
Doç.Dr.Tuncay ÖNDER	KATILMADI

Ek -2. Performans Stratejileri Testi (Orijinal Envanter)

Part VII: Test of Performance Strategies

Directions: Each of the following items describes a specific situation that you may have encountered in your training and competition. **Think back to the prime of your career**, read each statement, and circle the appropriate number to the right of the statement to indicate how you usually felt.

	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
1. I set realistic but challenging goals for practice.....	1	2	3	4	5
2. I say things to myself to help my practice performance.....	1	2	3	4	5
3. During practice, I visualize successful past performances.....	1	2	3	4	5
4. My attention wanders while I am training.....	1	2	3	4	5
5. I practice using relaxation techniques at workouts.....	1	2	3	4	5
6. I practice a way to relax.....	1	2	3	4	5
7. During competition, I set specific result goals for myself.....	1	2	3	4	5
8. When the pressure is on at competitions, I know how to relax.....	1	2	3	4	5
9. My self-talk during competition is negative.....	1	2	3	4	5
10. During practice, I don't think about performing much – I just let it happen.....	1	2	3	4	5
11. I perform at competitions without consciously thinking about it.....	1	2	3	4	5
12. I rehearse my performance in my mind before practice.....	1	2	3	4	5
13. I can raise my energy level at competitions when necessary.....	1	2	3	4	5
14. During competition, I have thoughts of failure.....	1	2	3	4	5
15. I use practice time to work on my relaxation technique.....	1	2	3	4	5
16. I manage my self-talk effectively during practice.....	1	2	3	4	5
17. I am able to relax if I get too nervous at a competition.....	1	2	3	4	5
18. I visualize my competition going exactly the way I want it to go.....	1	2	3	4	5
19. I am able to control distracting thoughts when I am training.....	1	2	3	4	5
20. I get frustrated and emotionally upset when practice does not go well.....	1	2	3	4	5
21. I have specific cue words or phrases that I say to myself to help my performance during competition.....	1	2	3	4	5
22. I evaluate whether I achieve MY competition goals.....	1	2	3	4	5
23. During practice, MY movements and skills just seem to flow naturally from one to another.....	1	2	3	4	5
24. When I make a mistake in competition, I have trouble getting my concentration back on track.....	1	2	3	4	5

Ek – 2. (Devam) Performans Stratejileri Testi (Orijinal Envanter)

	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
25. When I need to, I can relax myself at competitions to get ready to perform.1	2	3	4	5	
26. I set very specific goals for competition.1	2	3	4	5	
27. I relax myself at practice to get ready.1	2	3	4	5	
28. I psych myself up at competitions to get ready to perform.1	2	3	4	5	
29. At practice, I can allow the whole skill or movement to happen naturally without concentrating on each part of the skill.1	2	3	4	5	
30. During competition, I perform on 'automatic pilot'.1	2	3	4	5	
31. When something upsets me during a competition, my performance suffers.1	2	3	4	5	
32. I keep my thoughts positive during competitions.1	2	3	4	5	
33. I say things to myself to help my competitive performance.1	2	3	4	5	
34. At competitions, I rehearse the feel of my performance in my imagination.1	2	3	4	5	
35. I practice a way to energize myself.1	2	3	4	5	
36. I manage my self-talk effectively during competition.1	2	3	4	5	
37. I set goals to help me use practice time effectively.1	2	3	4	5	
38. I have trouble energizing myself if I feel sluggish during practice.1	2	3	4	5	
39. When things are going poorly in practice, I stay in control of myself emotionally.1	2	3	4	5	
40. I do what needs to be done to get psyched up for competitions.1	2	3	4	5	
41. During competition, I don't think about performing much - I just let it happen.1	2	3	4	5	
42. At practice, when I visualize my performance, I imagine what it will feel like.1	2	3	4	5	
43. I find it difficult to relax when I am too tense at competitions.1	2	3	4	5	
44. I have difficulty increasing my energy level during workouts.1	2	3	4	5	
45. During practice, I focus my attention effectively.1	2	3	4	5	
46. I set personal performance goals for a competition.1	2	3	4	5	
47. I motivate myself to train through positive self-talk.1	2	3	4	5	
48. During practice, sessions I just seem to be in a flow.1	2	3	4	5	
49. I practice energizing myself during training sessions.1	2	3	4	5	

Ek – 2. (Devam) Performans Stratejileri Testi (Orijinal Envanter)

	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
50. I have trouble maintaining my concentration during long practices.1	2	3	4	5	
51. I talk positively to myself to get the most out of practice.1	2	3	4	5	
52. I can increase my energy to just the right level for competitions.1	2	3	4	5	
53. I have very specific goals for practice.1	2	3	4	5	
54. During competition, I play/perform instinctively with little conscious effort.1	2	3	4	5	
55. I imagine my competitive routine before I do it at a competition.1	2	3	4	5	
56. I imagine screwing up during a competition.1	2	3	4	5	
57. I talk positively to myself to get the most out of competitions.1	2	3	4	5	
58. I don't set goals for practices, I just go out and do it.1	2	3	4	5	
59. I rehearse my performance in my mind and at competitions.1	2	3	4	5	
60. I have trouble controlling my emotions when things are not going well at practice.1	2	3	4	5	
61. When I perform poorly in practice, I lose my focus.1	2	3	4	5	
62. My emotions keep me from performing my best at competitions.1	2	3	4	5	
63. My emotions get out of control under the pressure of competition.1	2	3	4	5	
64. At practice, when I visualize my performance, I imagine watching myself as if on a video replay.1	2	3	4	5	

Ek – 3. Performans Stratejileri Testi (Türkçe’ye Uyarlanmış Versiyon)

<p>Talimatlar: Aşağıdaki maddelerin her biri antrenman ve yarışlarımızda karşılaşılabileceğiniz belirli durumları tanımlamaktadır. <u>Karierinizin başından itibaren düşünerek</u>, her durumu okuyup size hangi sıklıkta bu durumun uyduğunu gösteren sayıyı daire içine alınız.</p>	<p align="center">PERFORMANS STRATEJİLERİ TESTİ</p>				
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Antrenmanlarda kendime gerçekçi fakat zorlu hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5
2. Antrenman performansımı artırmak için kendimi motive edici şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
3. Antrenmanlarda geçmişteki başarılı performanslarımı gözümde canlandırırım.	1	2	3	4	5
4. Antrenman yaparken dikkatim dağılır.	1	2	3	4	5
5. Antrenmanlarda gevşeme tekniklerini kullanırım.	1	2	3	4	5
6. Gevşemek için antrenman yaparım.	1	2	3	4	5
7. Yarışmalarda kendime belirli hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
8. Yarışmada baskı arttığında nasıl gevşemem gerektiğini bilirim.	1	2	3	4	5
9. Yarışma sırasında kendi kendime konuşma(telkin)(self-talk) konusunda başarılı değilimdir.	1	2	3	4	5
10. Antrenmandan önce performansımı zihnimde prova ederim.	1	2	3	4	5
11. Yarışmalarda gerektiğinde enerji düzeyimi artırabilirim	1	2	3	4	5
12. Yarışma sırasında başarısızlık düşüncelerim olur.	1	2	3	4	5
13. Antrenman zamanımı gevşeme teknikleri üzerine çalışarak kullanırım.	1	2	3	4	5
14. Bir yarışmada aşırı derecede gergin olursam kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5
15. Yarışmamın tam istediğim şekilde gittiğini gözümde canlandırırım.	1	2	3	4	5
16. Antrenman yaparken dikkatimi dağıtan düşünceleri kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17. Antrenman iyi gitmediği zaman sinirlenir ve bunalıma girerim.	1	2	3	4	5

Ek – 3. (Devam) Performans Stratejileri Testi (Türkçe’ye Uyarlanmış Versiyon)

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
18. Yarışma sırasında performansımı destekleyen, kendi kendime söylediğim özel kelime/cümlelerim vardır.	1	2	3	4	5
19. Yarışma hedeflerime ulaşip ulaşamadığımı değerlendiririm.	1	2	3	4	5
20. Yarışmada bir hata yaptığım zaman konsantrasyonumu tekrar sahaya vermekte zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5
21. Gerek duyduğunda, yarışmada performans göstermeye hazır olmak için kendimi gevşetebilirim.	1	2	3	4	5
22. Yarışma için çok kesin hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
23. Antrenmanlarda kendimi gevşeme konusunda hazırlarım.	1	2	3	4	5
24. Yarışmalarda performans göstermeye hazır olmak için kendimden emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Yarışma sırasında bir şey beni kızdırdığı zaman performansım kötüleşir.	1	2	3	4	5
26. Yarışmada düşüncelerimi olumlu tutarım.	1	2	3	4	5
27. Rekabetçi performansımı desteklemesi için kendi kendime telkinde bulunurum.	1	2	3	4	5
28. Yarışmalarda performansımın hayali provasımı yaparım.	1	2	3	4	5
29. Kendi kendime güç verecek bir yol uygularım.	1	2	3	4	5
30. Yarışma sırasında kendi kendime konuşma(telkin)(self-talk) becerimi etkin şekilde kullanırım.	1	2	3	4	5
31. Antrenman zamanımı etkili kullanmama yardımcı olacak hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5
32. Antrenmanda bir şeyler kötü gittiği zaman kendi duygusal kontrolümü sağlarım.	1	2	3	4	5
33. Yarışmaya hazır ve kendimden emin hissedebilmek için ne gerekiyorsa yaparım.	1	2	3	4	5
34. Antrenman performansımı gözümün önüne getirdiğim zaman ne hissettiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5
35. Antrenman sırasında enerji seviyemi artırmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
36. Antrenman sırasında dikkatimi etkili şekilde odaklarım.	1	2	3	4	5
37. Yarışma için kişisel performans hedefleri belirlerim.	1	2	3	4	5

Ek – 3. (Devam) Performans Stratejileri Testi (Türkçe'ye Uyarlanmış Versiyon)

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
38. Kendimi olumlu telkin (self-talk) yoluyla antrene olmaya motive ederim.	1	2	3	4	5
39. 49.Antrenmanlarda kendime güç verme konusunda çalışırım.	1	2	3	4	5
40. Uzun antrenmanlarda konsantrasyonumu devam ettirmede sorun yaşarım.	1	2	3	4	5
41. Antrenmandan en iyi sonucu almak için kendime olumlu telkinlerde bulunurum.	1	2	3	4	5
42. Yarışmalarda enerjimi tam olarak doğru seviyeye yükseltebilirim.	1	2	3	4	5
43. Antrenmanda çok özel hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
44. Rekabetçi tavrımı yarışmadan önce zihnimde tasarlarım.	1	2	3	4	5
45. Müsabakada beceriksizlik yapacağımı düşündürtüm.	1	2	3	4	5
46. Yarışmada en iyi sonucu elde etmek için kendime olumlu telkinlerde bulunurum	1	2	3	4	5
47. Yarışmalarda Performansımı zihnimde prova ederim.	1	2	3	4	5
48. Antrenmanda yolunda gitmeyen şeyler olduğunda duygularımı kontrol etmekte zorluk çekerim	1	2	3	4	5
49. Antrenmanda kötü performans gösterdiğimde dikkatim dağılır.	1	2	3	4	5
50. Duygularım yarışmalarda en iyi performansımı göstermemi engeller.	1	2	3	4	5
51. Yarışma baskısı altında duygularımı kontrol edemem.	1	2	3	4	5
52. Antrenman performansımı gözümde canlandığımda kendimi videoda dışarıdan seyrediyormuş gibi hayal ederim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Recep ÖZDER
 Uyuğu : T.C.
 Doğum tarihi ve yeri : 05.05.1975 Kırıkkale
 Medeni hali : Evli
 Telefon : 05058029752
 e-mail : recepozder27@hotmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Doktora	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Devam ediyor
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2010
Lisans	Kara Harp Okulu (Sistem Mühendisliği)	1998
Lise	Kırıkkale Anadolu Lisesi	1993

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
1998	Kara Havacılık Okulu (Ankara)	Kursiyer (Pilotaj Eğitimi)
1999	Topçu ve Füze Sınıf Okulu	Kursiyer (Sınıf Eğitimi)
2000-2003	Hakkari Dağ Komando Tugayı	Batarya Subayı
2003-2007	TSK Spor Gücü Komutanlığı	Antrenör/Sporcu
2007-2011	Kara Harp Okulu	Spor Plan Subayı/Sporcu
2011-2013	Topçu Tabur Komutanlığı Lice	Harekat Plan Subayı
2013-2015	Topçu Tabur Komutanlığı KKTC	Harekat Plan Subayı
2015-halen	5'inci Zırhlı Tugay Komutanlığı/Antep	Alınan Dersler Subayı

Yabancı Dil

İngilizce

Spor Başarıları

1996-2015 yılları arasında, Türk Silahlı Kuvvetleri Askeri Pentatlon Milli Takımında yer aldım. Bu süre içerisinde 4 Askeri Oyun, 14 Dünya Şampiyonası, 3 Avrupa Şampiyonası ve 6 Bölgesel müsabakada yarıştım. Takım halinde ve ferdi olarak 8 altın, 2 gümüş ve 4 bronz madalya kazandım.



GAZİ GELECEKTİR..

