T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

8 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN PROGRAMININ ELİT BOKSÖRLERİN CESARET, KARAR VERME, ATLETİK ZİHİNSEL ENERJİ VE MÜSABAKA PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Doktora Tezi

İlbey UÇAR

Danışman

Doç. Dr. Taner ATASOY

İstanbul – 2026

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI	**:**	İlbey UÇAR
TEZİN DİLİ	**:**	Türkçe
TEZİN ADI	**:**	8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Elit Boksörlerin Cesaret, Karar Verme, Atletik Zihinsel Enerji ve Müsabaka Performans Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi
ENSTİTÜ	**:**	İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
ANABİLİM DALI	**:**	Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
TEZİN TÜRÜ	**:**	Doktora
TEZİN TARİHİ	**:**	14.01.2026
SAYFA SAYISI	**:**	139
TEZ DANIŞMANI	**:**	Doç. Dr. Taner ATASOY
DİZİN TERİMLERİ	**:**	Psikoloji beceri, Cesaret, Karar verme, Atletik zihinsel enerji, Müsabaka performansı
TÜRKÇE ÖZET	**:**	Bu araştırmada elde edilen bulgular, psikolojik beceri antrenmanlarının boksörlerin cesaret, karar verme, zihinsel enerji ve müsabaka performansı üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bulgular, hem literatürdeki mevcut çalışmalarla uyumlu sonuçlar sunmakta hem de bazı farklılıklar ve sınırlılıklara işaret etmektedir. Psikolojik değişkenlerin sportif performansla olan yakın ilişkisi, boksörlerin yalnızca fiziksel ve teknik açıdan değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.
DAĞITIM LİSTESİ	**:**	1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

İlbey UÇAR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

8 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN PROGRAMININ ELİT BOKSÖRLERİN CESARET, KARAR VERME, ATLETİK ZİHİNSEL ENERJİ VE MÜSABAKA PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Doktora Tezi

İlbey UÇAR

Danışman

Doç. Dr. Taner ATASOY

İstanbul – 2026

BEYAN

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

İlbey UÇAR

…/…/2026

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlbey UÇAR' ın 8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Elit Boksörlerin Cesaret, Karar Verme, Atletik Zihinsel Enerji ve Müsabaka Performans Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalında DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	*Doç. Dr. Recep Fatih KAYHAN*
Üye	*Doç. Dr. Mehmet SOYAL*
Üye	*Doç. Dr. Taner ATASOY* (Danışman)
Üye	*Doç. Dr. Aydın PEKEL*
Üye	*Doç. Dr. İlker KİRİŞCİ*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çalışmada, 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının elit boksörlerin cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performans parametrelerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda araştırma deneysel bir çalışma olup gerçek deneme modellerinden "ön test – son test kontrol gruplu model" esas alınarak yapılandırılmıştır. Araştırma grubu, bir deney ve bir kontrol grubundan oluşmaktadır. Araştırma grubunda yer alan boksörler, Devlet ve özel spor merkezlerinde boks eğitimi alan gençler ve U22 kategorilerinde 2023 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılmış ve 2024 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılacak olan 32 kadın ve erkek sporcudan oluşturulmuştur. Bu sporcuların gençler kategorisinde yarışan 7 kadın, 8 erkek sporcu, U22 kategorisinde yarışan 8 kadın, 9 erkek sporcu yer almaktadır. Araştırma; nicel çalışmalar, deneysel araştırma yöntemlerinden, iki grup ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen modelinde tasarlanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket tekniği uygulanmıştır. Veriler, Sporda Cesaret Ölçeği, Melbourne Karar Verme Ölçeği, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ve müsabaka performans puanları kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 paket programına kayıt edilmiştir. İstatistiki işlem olarak Repeated Measures Anova, analizi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, sporda cesaret düzeyinin, yapıcı karar verme stillerinin (özsaygı ve dikkatli karar verme) ve atletik zihinsel enerji düzeyinin müsabaka performansıyla pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna karşılık, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir. Ayrıca, atletik zihinsel enerji düzeyindeki artışların sporcuların müsabaka performanslarını desteklediği, zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gibi bileşenlerin performansın sürdürülebilirliğinde önemli rol oynadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji beceri, Cesaret, Karar verme, Atletik zihinsel enerji, Müsabaka performansı

SUMMARY

This study aimed to examine the effects of an 8-week psychological skills training program on the parameters of courage, decision-making, athletic mental energy, and competition performance in elite boxers. To this end, the research is an experimental study structured using the "pre-test-post-test control group design," a type of true experimental design. The research group consisted of an experimental and a control group. The boxers in the research group comprised 32 male and female athletes who participated in or were scheduled to participate in the 2023 and 2024 Turkish individual boxing championships in the U22 category, and who received boxing training at state and private sports centers. These athletes included 7 female and 8 male athletes in the youth category, and 8 female and 9 male athletes in the U22 category. The research was designed using a quantitative study, experimental research method, specifically a two-group pre-test-post-test control group experimental design. The survey technique was used as the data collection method. Data were collected using the Sport Courage Scale, the Melbourne Decision-Making Scale, the Athletic Mental Energy Scale, and competition performance scores. The obtained data were recorded in the SPSS 25 software package. Repeated Measures ANOVA analysis was used as the statistical procedure.

In conclusion, the study revealed that courage level, constructive decision-making styles (self-esteem and careful decision-making), and athletic mental energy level showed positive and significant relationships with competition performance. Conversely, avoidant, procrastinating, and panic decision-making styles were found to have negative effects on performance. Furthermore, it was observed that increases in athletic mental energy levels supported athletes' competition performance, and components such as mental resilience and motivation played a significant role in the sustainability of performance.

Keywords: Psychological skills, Courage, Decision-making, Athletic mental energy, Competition performance

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
ÖNSÖZ ..... **vii**
GİRİŞ **1**

BİRİCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Boksun Tarihçesi 6
1.2. Boksa Ait Fizyolojik Bileşenler 6
1.2.1. Kuvvet ve dayanıklılık 7
1.2.2. Hız ve çabukluk 8
1.2.3. Koordinasyon ve esneklik 8
1.3. Boksa Ait Psikolojik Bileşenler 8
1.3.1. Konsantrasyon 9
1.3.2. Cesaret ve karar verme 9
1.3.3. Stres yönetimi 10
1.4. Boks Performansını Etkileyen Faktörler 10
1.4.1. Fiziksel faktörler 11
1.4.2. Psikolojik faktörler 14
1.4.3. Teknik faktörler 17
1.4.4. Taktiksel faktörler 20
1.4.5. Çevresel faktörler 23
1.5. Psikolojik Beceri Kavramı 25
1.5.1. Psikolojik becerilerin spor performansındaki rolü 26
1.5.2. Psikolojik beceri antrenman programlarının içeriği 27
1.5.3. Psikolojik beceri antrenmanlarının performansa etkisi üzerine yapılan araştırmalar 29
1.6. Cesaret kavramı 30
1.7. Cesaretin psikolojik boyutları 31
1.8. Cesaretin bileşenleri 32
1.8.1. Fiziksel cesaret 33
1.8.2. Ahlaki cesaret 33
1.8.3. Sosyal cesaret 34
1.9. Spor Psikolojisi Bağlamında Cesaret 34
1.10. Cesaret ve Performans İlişkisi 35
1.11. Sporda Cesaret Üzerine Yapılan Araştırmalar 35
1.12. Karar Verme Kavramı 36
1.13. Karar Verme Süreci ve Aşamaları 37
1.14. Sporda Karar Verme Becerisi 37

1.15. Karar Verme Türleri 38
1.15.1. Rasyonel karar verme 38
1.15.2. Sezgisel karar verme 39
1.15.3. Anlık (spontan) karar verme 39
1.16. Karar Verme ve Stres İlişkisi 40
1.17. Karar Verme ve Performans Arasındaki İlişki 41
1.18. Sporda Karar Verme Üzerine Yapılmış Çalışmalar 41
1.19. Zihinsel Enerji Kavramı 42
1.20. Atletik Zihinsel Enerji Tanım ve Bileşenleri 43
1.20.1. Motivasyon 43
1.20.2. Öz güven 44
1.20.3. Konsantrasyon 44
1.20.4. Pozitif düşünce 45
1.21. Atletik Zihinsel Enerjinin Spor Performansına Etkisi 45
1.22. Atletik Zihinsel Enerji Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi 46
1.23. Zihinsel Enerji ve Stres Yönetimi 47
1.24. Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Yapılmış Araştırmalar 47
1.25. Müsabaka Performansı Kavramı 48
1.26. Müsabaka Performansını Etkileyen Faktörler 48
1.26.1. Fiziksel yeterlilik 49
1.26.2. Psikolojik beceriler 49
1.26.3. Teknik ve taktik beceriler 49

İKİNCİ BÖLÜM
MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli 51
2.2. Araştırma Grubu 51
2.2.1. Araştırılmaya dâhil edilme kriterleri 55
2.2.2. Araştırma dışı bırakılma kriterleri 55
2.3. Veri Toplama Tekniği 55
2.3.1. Deneysel işlem 56
2.3.2. Uygulanacak video materyalleri 57
2.3.3. Uygulanacak ses materyalleri 57
2.4. Veri Toplama Aracları 57
2.4.1. Demografik bilgiler formu 57
2.4.2. Sporda cesaret ölçeği 57
2.4.3. Melborne karar verme ölçeği I-II 58
2.4.4. Atletik zihinsel enerji ölçeği 60
2.4.5. Müsabaka performansını değerlendirmesi 60
2.5. Verilerin Analizi 63

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları..... 65

SONUÇ VE ÖNERİLER..... 77
KAYNAKÇA 97
EKLER..... 118
ÖZGEÇMİŞ..... 126

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Grupların Homojenlik Testi 52
Tablo 2. Deney Grubunun Çarpıklık-Basıklık Değerlerinin İstatistiksel Analizi 53
Tablo 3. Kontrol Grubunun Çarpıklık-Basıklık Değerlerinin İstatistiksel Analizi ... 54
Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarının cesaret ölçeği ön test skorlarının karşılaştırılması 65
Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarının cesaret ölçeği son test skorlarının karşılaştırılması 66
Tablo 6. Deney ve kontrol gruplarının cesaret ölçeği ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması 67
Tablo 7. Deney ve kontrol gruplarının karar verme düzeyi ön test skorlarının karşılaştırılması 68
Tablo 8. Deney ve kontrol gruplarının karar verme düzeyi son test skorlarının karşılaştırılması 69
Tablo 9. Deney ve kontrol gruplarının karar verme düzeyi ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması 70
Tablo 10. Deney ve kontrol gruplarının atletik zihinsel enerji düzeyi ön test skorlarının karşılaştırılması 71
Tablo 11. Deney ve kontrol gruplarının atletik zihinsel enerji düzeyi son test skorlarının karşılaştırılması 72
Tablo 12. Deney ve kontrol gruplarının atletik zihinsel enerji düzeyi ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması 73
Tablo 13. Deney ve kontrol gruplarının müsabaka puanı ön test skorlarının karşılaştırılması 74
Tablo 14. Deney ve kontrol gruplarının müsabaka puanı son test skorlarının karşılaştırılması 74
Tablo 15. Deney ve kontrol gruplarının müsabaka puanı ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması 74
Tablo 16. Sporcuların müsabaka puanı ile sporda cesaret ölçeği arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi 75
Tablo 17. Sporcuların müsabaka puanı ile melbourne karar verme ölçeği arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi 75
Tablo 18. Sporcuların müsabaka puanı ile atlet zihinsel enerji ölçeği arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi 76

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında, değerli bilgileri, multidisipliner çalışma prensibi sahibi olmam konusundaki destekleri ve yönlendirmeleriyle sürece katkı sunan danışmanım Doç. Dr. Taner Atasoy'a en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Hareket ve Antrenman Bilimleri programında hazırlık sürecimde desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Aydın Pekel ve Doç. Dr. Mehmet Soyal hocalarıma ayriyeten katkıları için minnettarım. Bununla birlikte değerli eşim Selin Gülen UÇAR'ın mesleğime ve akademik hayatıma olan motivasyonumu arttırmadaki çabasına sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İlbey UÇAR

GİRİŞ

Spor, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, zihinsel, duygusal ve sosyal boyutları da kapsayan çok yönlü bir alandır. Özellikle yüksek rekabetin ve performans baskısının yoğun olduğu elit düzeydeki sporlarda, sporcuların fiziksel yetkinlikleri kadar zihinsel dayanıklılıkları ve psikolojik hazırlıkları da başarıyı belirleyen önemli etmenler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi disiplini, bireyin zihinsel süreçlerinin performansa etkisini anlamaya, değerlendirmeye ve geliştirmeye yönelik bilimsel çalışmalarla günümüzde sporcu gelişiminin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Modern spor anlayışında performansı etkileyen unsurlar yalnızca fiziksel yeterlilikle sınırlı kalmayıp, psikolojik etkenler de spor başarısının belirleyici faktörleri arasında ön sıralarda yer almaktadır. Özellikle elit düzeyde mücadele eden sporcularda, zihinsel dayanıklılık, karar verme becerisi, cesaret, ve atletik zihinsel enerji gibi psikolojik yetkinlikler, müsabaka performansını doğrudan etkilemektedir (Jones ve ark., 2002).

Boks sporu, rakibe karşı doğrudan temas, yüksek refleks ve anlık karar mekanizmalarının bir arada işlemesini gerektiren, fiziksel olduğu kadar mental dayanıklılığı da ön planda tutan bir branştır (El-Gazzar,2024). Bu yönüyle boks, psikolojik becerilerin gelişimini destekleyen programlara en fazla ihtiyaç duyan spor dallarından biridir (Devonport, 2006). Psikolojik beceri antrenmanları, sporcuların stresle başa çıkma, dikkat odağını artırma, içsel motivasyonu geliştirme ve müsabaka sırasında optimum zihinsel durumu sürdürme yetisini güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Sheard, 2012).

Özellikle cesaret, boksörlerin zorlayıcı müsabaka koşullarında risk alabilme ve geri adım atmama davranışlarının temelini oluşturur. Cesaretin spor performansına olan katkısı, yalnızca fiziksel cesaretle değil, aynı zamanda zihinsel cesaretle de bağlantılıdır (Schinke ve ark., 2012). Karar verme becerisi, hızlı tempolu dövüş senaryolarında doğru teknik seçimlerin yapılmasında kritik rol oynar. Araştırmalar, zihinsel antrenmanlar yoluyla karar verme hızının ve doğruluğunun artırılabileceğini göstermektedir (Korobeynikov ve ark., 2017). Atletik zihinsel enerji, sporcunun yarışma anında sergilediği zihinsel uyanıklık, motivasyon ve odaklanma gücünün bütünüdür. Bu unsur, genel mental dayanıklılık içerisinde değerlendirilmekte ve müsabaka süresince sürdürülebilir bir zihinsel performans için kritik görülmektedir

(Afremow, 2015). Ayrıca, psikolojik beceri eğitimlerinin, genel müsabaka performansını artırdığı ve antrenman verimliliğini de olumlu etkilediği birçok çalışmayla kanıtlanmıştır (Simpson, 2009). Bu çalışma, elit düzeyde faaliyet gösteren boksörler üzerinde 8 hafta süresince uygulanan bir psikolojik beceri antrenman programının, sporcunun cesaret düzeyi, karar verme yetisi, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansı gibi kritik parametreler üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışma, spor psikolojisi literatürüne özgün bir katkı sunmayı, antrenörler ve spor psikologları için uygulamaya yönelik veriler sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı

Sporda başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörler de önemlidir. Günümüzde sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadır. Özellikle kontak sporu yapan sporcuların yarışma öncesinde ve/veya sırasında cesaret ve buna bağlı olarak karar verme düzeylerinin değişebileceği düşünüldüğünde, sporcuların istedikleri performansı sergileyebilmeleri açısından zihinsel antrenman ciddi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı; 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının elit boksörlerin cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performans parametrelerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Sporcular sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık değil aynı zamanda psikolojik özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu nedenle spor ortamında sporcunun zihinsel ve duygusal olarak bulunduğu durumlar, performansı ile yakından ilişkilidir. Yüksek performans elde etmek için pek çok yöntem kullanılmaktadır ve sporcunun motorik özelliklerinin ve gelişiminin yanı sıra diğer özelliklerin geliştirilebilmesi için de çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Üstün bir performansa ulaşmak ise sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesine ve amaca uygun bir biçimde belirli düzeye yükseltilmesine bağlıdır.

Sporcuların performans becerilerinin geliştirilmesinde farklı antrenman plan ve periyodlanması kullanılmaktadır. Spor biliminde fiziksel performansını geliştirmeye yönelik çalışmalar yaygın bir şekilde mevcuttur. Ancak sporcuların fiziksel kapasiteleri geliştirilip belirli bir maksimum değere ulaşıldıktan sonra gelişimi

ilerletmede zihinsel antrenmanlar en az fiziksel antrenmanlar kadar önem arz etmektedir. Zihinsel antrenman sporcuların fiziksel antrenmanlarını tamamlayan, performanslarının yükselmesine ve daha verimli bir duruma gelmesine yardımcı olan bir teknik olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra zihinsel antrenman sporcuların yüksek performans göstermelerini engelleyen olumsuz davranış biçimlerinin olumlu yönde değiştirilmesine ve sporcu tarafından karşılaşılan problemlerin (kaygı, konsantre olamamak, gevşeyememek ve baskı gibi) nasıl tanımlanması gerektiğini ve bu doğrultuda performansı yükseltmeyi amaçlayan düzenli uygulamalar bütünü olarak ele alınmalıdır. Bu doğrultuda sporcularda yüksek performans elde edilebilmesini için zihinsel antrenman tekniklerinden faydalanılması gerekmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarla da zihinsel antrenman ve performans ile ilgili çeşitli yöntem ve teknikler bulunmaktadır. Bu yöntemler, çeşitli imgeleme teknikleri, nefes, meditasyon, odaklanma, konsantrasyon teknikleri, müzik (ses) ve video gösterimleri ile sporcuların kendilerini zihinsel olarak müsabakalara hazırlamasını hızlandırılması ve kolaylaştırılması amaçlanmaktadır. Bu teknikler sporcuların bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi özellikleri geliştirmeye yönelik stratejiler uygulanabilmektedir. Literatür incelendiğinde, Türkiye'de uygulamalı Spor Psikolojisi alanındaki çalışma sayısının az olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, video ve ses destekli zihinsel antrenmanların boksörlerin cesaret ve karar verme düzeylerine etkisini araştırmak ve bu etkilerin sonucunda en iyi performanslarını ortaya koyulması ile sporcularının antrenmanlarının geliştirilmesine, antrenörlerin zihinsel antrenmanlar ile sporcularının performanslarına önemli bir katkı sağladığını görmelerine ve uygulamalı spor psikolojisi alanında yapılacak bilimsel çalışmalar için veri sağlaması acısından önem arz edeceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Sekiz haftalık yapılandırılmış bir psikolojik beceri antrenman programının elit düzeyde yarışmalara katılan boksörlerin psikolojik ve performansla ilişkili bazı temel parametreleri, özellikle cesaret düzeyi, karar verme yetisi, atletik zihinsel enerji düzeyi ve genel müsabaka performansı üzerindeki etkisini bilimsel olarak belirleyip değerlendirmektir. Modern spor psikolojisi literatüründe, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel işlevlerin sportif başarıya katkısı giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda çalışmada, sistematik psikolojik beceri eğitiminin elit boksörlerin

psikolojik dayanıklılığını artırma, stres altında karar verme becerilerini geliştirme ve ring içindeki performanslarını optimize etme potansiyeli olup olmadığını ortaya koymak hedeflenmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın problemi; 8 haftalık psikoloji beceri antrenman programı, elit boksörlerin cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansı parametreleri üzerinde etkisi var mıdır? Olarak belirlenmiştir.

Bu doğrultuda çalışmanın alt problemleri;

Araştırmanın Alt Problemleri

Problem 1- "8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılım, sporcuların cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansı düzeylerini, programa katılmayan sporculara kıyasla anlamlı şekilde farklılaştırmakta mıdır?"

- **Problem 1-a- "**8 Haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların cesaret düzeyleri psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre farklılaşmakta mıdır?"

- **Problem 1-b-** "8 Haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların karar verme düzeyleri psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre farklılaşmakta mıdır?

- **Problem 1-c- "**8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre farklılaşmakta mıdır?"

- **Problem 1-d-** "8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların müsabaka performansları psikolojik beceri antrenman programına katılmayan sporculara göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. Hipotez: 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılım, sporcuların cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansı düzeylerini, programa katılmayan sporculara kıyasla anlamlı düzeyde farklılaştırmaktadır.

2. Hipotez: 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların cesaret düzeyleri, programa katılmayan sporcuların cesaret düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

3. Hipotez: 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların karar verme düzeyleri, programa katılmayan sporcuların karar verme düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

4. Hipotez: 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri, programa katılmayan sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

5. Hipotez: 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların müsabaka performansı düzeyleri, programa katılmayan sporcuların müsabaka performansı düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan sporcuların kendi rızaları ile katılmış oldukları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Mevcut çalışmanın örneklem grubu; örnekleme erişim zorluğu, maddi kaynak kısıtlılığı ve zaman sorunu nedeniyle en az 20 kişi ile olacağı öngörülmektedir.
- Araştırmada uygulanan zihinsel antrenmanlar birbirleri ve literatür ile ilişkili olsa da zihinsen antrenmanın etkisi mevcut çalışmaya adapte edilen zihinsel antrenman programı ile sınırlıdır.
- Çalışmanın sonuçları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeği ve sporda zihinsel antrenman envanterinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, kullanılan ölçeğin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BİRİCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Boksun Tarihçesi

Boks, tarih boyunca hem törensel hem de rekabete dayalı yönleriyle şekillenmiş, insanlık tarihinin en eski fiziksel temas sporlarından biridir. Arkeolojik kayıtlar, bu sporun kökenlerinin M.Ö. 3. binyıla kadar dayandığını ve Mezopotamya ile Antik Mısır'da benzer dövüş biçimlerinin uygulandığını göstermektedir. Antik Yunan döneminde "pygmachia" adıyla yapılandırılan bu dövüş tarzı, M.Ö. 688 yılında Olimpiyat Oyunları'na dahil edilerek resmi bir spor disiplini haline gelmiştir (Crowther, 2007). Bu dönemde boks, fiziksel yeterliliğin ve erkeksi erdemlerin simgesi olarak görülürken, Roma döneminde gladyatör dövüşleriyle daha kanlı bir forma bürünmüştür.

Orta Çağ boyunca toplumsal ve sportif bağlamda geri plana itilen boks, 17. yüzyıl İngiltere'sinde tekrar halkın ilgisini çekmiştir. Başlangıçta çıplak elle (bare-knuckle) yapılan düzensiz müsabakalar, zamanla kurallara bağlanmış ve 1867 yılında Marquess of Queensberry Kuralları'nın belirlenmesiyle modern boks anlayışı oluşmuştur (Jako, 2002). Bu kurallar sayesinde ringin boyutları, raunt süresi ve eldiven zorunluluğu gibi temel unsurlar netleştirilmiş; böylece sporun hem güvenlik hem de taktik yönü ön plana çıkarılmıştır (Jako, 2009). 20. yüzyıl itibarıyla amatör ve profesyonel boks organizasyonları sistematik hale gelmiş, uluslararası federasyonların kurulmasıyla boks dünya çapında yaygınlaşmıştır. Bu süreçte, Amatör Boks'un çerçevesini çizen en yetkin kuruluş olarak Uluslararası Boks Birliği (IBA) öne çıkmış ve boks, 1904 yılından itibaren Olimpiyat Oyunları'nın sürekli branşlarından biri haline gelmiştir (Perkins ve ark., 2014). Son yıllarda yapılan araştırmalar, boksun yalnızca fiziksel dayanıklılığı değil; aynı zamanda zihinsel hız, stresle başa çıkma becerisi ve duygusal kontrolü geliştiren çok yönlü bir spor dalı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle genç sporcularda boksun psiko-sosyal gelişim üzerinde olumlu etkiler sunduğu bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir (Fukuda ve La Monica, 2017).

1.2. Boksa Ait Fizyolojik Bileşenler

Boks, yüksek şiddetli ve çok yönlü fiziksel gereklilikler içeren bir dövüş sporudur. Bu branş, hem anaerobik hem de aerobik enerji sistemlerinin senkronize bir şekilde çalışmasını gerektirir. Sporcunun güç, hız, çeviklik, dayanıklılık ve reaksiyon

süresi gibi çeşitli fizyolojik yetilerini aynı anda kullanması, boksu metabolik olarak karmaşık hale getirmektedir (Chaabène ve ark., 2012). Müsabaka esnasında boksörler, kısa aralıklarla yoğun enerji harcarken anaerobik sistemi devreye alır; raunt aralarında ise toparlanma sürecinde aerobik sistem daha aktif rol oynamaktadır. Bu durum, yüksek oksidatif kapasiteye ve laktat toleransına sahip olmayı zorunlu kılmaktadır.

Elit düzeydeki boksörlerin fizyolojik profilleri üzerine yapılan çalışmalar, bu sporcuların maksimum oksijen tüketim (VO_2 max) seviyelerinin genellikle yüksek olduğunu ve anaerobik performanslarını uzun süre sürdürebilme kapasitelerinin performans açısından kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir (Slimani ve ark., 2016). Ayrıca müsabakalarda sadece teknik beceriler değil, patlayıcı kas gücü de önemli bir başarı belirleyicisi olarak öne çıkmaktadır. Yumruk gücü üzerinde, üst vücut kaslarının yanı sıra bacak kaslarının kuvveti, denge kontrolü ve gövde rotasyon hızı da doğrudan etkilidir (Loturco ve ark., 2021). Boksta dikkat çeken diğer bir fizyolojik unsur ise hızlı tepki verme yetisi ve nöromüsküler koordinasyondur. Sporcunun hızlı ve doğru karar verip bunu bedensel harekete dönüştürebilmesi, merkezi sinir sistemiyle kaslar arasındaki koordinasyonun etkinliğine bağlıdır. Bu nedenle antrenman programları sıklıkla pliometrik uygulamalar, sprint varyasyonları ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlarla desteklenir. Bu yöntemler, yalnızca anaerobik dayanıklılığı değil, aynı zamanda sinir-kas iletişiminin etkinliğini de artırmayı hedeflemektedir (Finlay ve ark., 2018).

1.2.1. Kuvvet ve dayanıklılık

Üst düzey spor performansının sürdürülebilirliği için dayanıklılık kapasitesinin artırılması büyük önem taşımaktadır. Özellikle yüksek yoğunluklu spor dallarında, farklı enerji sistemlerinin dengeli ve etkili bir biçimde çalıştırılması, dayanıklılığın gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır. Antrenman programlarının çeşitlendirilmesi, bu sistemlerin adaptasyonunu destekleyerek sporcunun genel performansını olumlu yönde etkilemektedir (Halil, 2024). Kuvvet kavramı ise, kas dokusu ile sinir sisteminin koordineli çalışarak içsel ve dışsal dirençlere karşı koyma yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu fizyolojik özellik, sadece hareketin gerçekleştirilmesini değil, aynı zamanda sportif başarının temelini oluşturan motor becerilerin etkin kullanılmasını da sağlamaktadır (Özdil, 2016).

1.2.2. Hız ve çabukluk

Hız ve çabukluk, boksta yumrukların etkinliğini arttırmak için önemlidir. Rakiplerin tepki süresinin azalması ve etkili bir savunma veya kaçış için imkân sağlamaktadır. Hız gelişimi, rakibin tepki verecek zamanı olmadığında, başarılı savunmadan sonra sporcunun mümkün olan en kısa sürede karşı atağa geçmesini sağlar. Aynı zamanda hız ve çabukluk becerilerinin gelişimiyle sağlanan kombinasyon boks vuruşlarının kalitesini arttırmaktadır (Lu ve ark., 2018b).

1.2.3. Koordinasyon ve esneklik

Koordinasyon, sporcunun vücudunu belirli bir zamanlama ve mekânda etkili şekilde yönlendirme yeteneğidir. Bu motor beceri; denge kurma, yön değiştirme ve ritmik hareketlere uyum sağlama gibi temel unsurları içermektedir (Slimani ve ark., 2016). Özellikle boks gibi reaksiyon süresinin ve hassasiyetin kritik olduğu sporlarda, el-göz koordinasyonu ve çeviklik, teknik başarım ile enerji verimliliğini doğrudan etkiler. Bu nedenle koordinasyon odaklı antrenmanlar, ring içinde hem savunma hem de hücum geçişlerinin hızlandırılmasına katkı sağlamaktadır (Chaabène ve ark., 2012). Yümlü (2021), koordinasyon düzeyinin bireyler arasında farklılık gösterebileceğini; ancak sistemli ve hedefe yönelik antrenmanlarla geliştirilebileceğini vurgular. Örneğin farklı gard pozisyonlarında yapılan gölge boksu, ileri-geri yönlü adımlamalar ve kombinasyonlu yumruk çalışmaları bu gelişimi destekleyen yöntemlerdendir. Esneklik ise, sporcunun eklem hareket açıklığını artırarak hem sakatlık riskini azaltır hem de teknik becerilerin daha verimli uygulanmasına olanak tanır. Omuz, kalça ve omurga esnekliğinin artması, vuruş açıları ile hız üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Finlay ve ark. (2018), esneklik düzeyi yüksek olan sporcuların dar alanda daha seri pozisyon değiştirerek savunma becerilerini güçlendirdiğini göstermektedir.

1.3. Boksa Ait Psikolojik Bileşenler

Fiziksel güçle sınırlı olmayan boks, aynı zamanda üst düzey zihinsel dayanıklılığı ve gelişmiş psikolojik becerileri de zorunlu kılan karmaşık bir spor türüdür. Sporcunun başarı seviyesi, teknik yeterlilik kadar stresle başa çıkma, dikkat süresini koruma, duygusal kontrol ve içsel motivasyon gibi psikolojik faktörlerle de doğrudan ilişkilidir (Jones ve ark., 2007). Hızlı tempolu yapısı nedeniyle, müsabaka sırasında değişen durumlara uyum sağlamak ve anlık karar verebilmek, bilişsel çevikliğin önemini ortaya koymaktadır. Çeşitli araştırmalar, maç öncesi veya sırasında

yaşanan yüksek düzeydeki kaygının boksörün teknik doğruluğunu ve karar mekanizmasını olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir (Woodman ve Hardy, 2003). Bu nedenle, spor psikolojisinin sunduğu zihinsel beceri eğitimlerinin (örneğin imgeleme, dikkat kontrolü, içsel konuşma teknikleri) antrenman sürecine entegre edilmesi, sporcunun zihinsel sağlamlığını güçlendirmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun hem fiziksel tükenmişlik hem de psikolojik baskı altında performansını istikrarlı biçimde sürdürebilmesini sağlayan temel bir kapasitedir. Gucciardi ve ark. (2017), bu özelliğe sahip olan bireylerin rekabet ortamlarında daha dirençli ve motivasyonlarını koruyan bireyler olduklarını vurgulamıştır. Ayrıca, öz-yeterlik düzeyi ile içsel motivasyonun yüksek olması, boksörün müsabaka sırasında stratejik kararlara bağlı kalmasını ve hata sonrası hızlı toparlanma yeteneğini olumlu yönde etkilemektedir.

1.3.1. Konsantrasyon

Konsantrasyon, sporcunun dikkatini belli bir uyarana veya göreve yönlendirerek dışsal ve içsel dikkat dağıtıcı unsurları filtreleme sürecidir. Bu bilişsel beceri, optimal performansa ulaşmak için vazgeçilmez bir unsurdur (Vast ve ark., 2010). Boks branşında ise, müsabaka boyunca süregelen taktiksel değişkenlik ve hızlı reaksiyon gereksinimi, sürekli dikkat durumunu zorunlu kılmaktadır. Boksörlerin, rakibin beden dili, ayak hareketleri ve atak sinyallerine odaklanarak stratejik kararlarını bu gözlemler doğrultusunda anlık olarak uyarlamaları gerekmektedir (Lu ve ark., 2018b).

1.3.2. Cesaret ve karar verme

Cesaret, bireyin zorlu ve belirsiz durumlarda geri adım atmadan mücadele etmesiyle ortaya çıkan, kişisel gelişimi destekleyen ve çevresine örnek olabilecek bir psikolojik beceridir (Sivrikaya ve Baş, 2024). Özellikle boks gibi yüksek rekabet ve risk içeren sporlarda, bu özellik sadece fiziksel yeterliliği değil, aynı zamanda zihinsel kararlılığı da temsil etmektedir. Bu bağlamda, cesaret, boksörün başarıya ulaşmasında belirleyici bir etmen olarak öne çıkmaktadır (Tekin ve ark., 2016). Sporcunun hedef davranışlarını sergileyebilmesi ve potansiyelini ortaya koyabilmesi için, içsel bir güven ve cesarete sahip olması gereklidir (Demir ve Güvendi, 2022). Karar verme süreci ise sporcunun sahip olduğu beceri ve sınırlılıkları değerlendirerek, baskı altında en uygun seçeneği tercih etmesini ifade etmektedir (Vural ve ark., 2019). Özellikle kritik anlarda yapılan taktiksel değişiklikler veya son anda verilen kararlar,

performansın kalitesini doğrudan etkilemektedir (Kelecek ve ark., 2013). Boks gibi reaksiyon süresinin çok kısa olduğu sporlarda, ani kararlar maçın kaderini değiştirebilir. Bu nedenle cesaret, alınan kararları uygulama sürecinde hem bilişsel hem de duygusal destekleyici bir faktör olarak önemli rol oynamaktadır.

1.3.3. Stres yönetimi

Yüksek fiziksel temasın ötesinde, boks sporu aynı zamanda yoğun zihinsel dayanıklılık gerektiren bir disiplindir. Sporcularda performans kaygısını tetikleyen en yaygın etmenlerden biri olan stres, etkili yönetilmediğinde teknik uygulamalarda hatalara ve taktiksel başarısızlıklara yol açabilmektedir (Gould ve ark., 1993). Bu nedenle stresle başa çıkma stratejileri, boksörlerin müsabaka öncesi ve esnasında uyguladığı zihinsel hazırlık sürecinin temel bir parçasıdır. Bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, sporcuların negatif düşünce döngülerini kırarak daha işlevsel ve yapıcı zihinsel senaryolar geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Lazarus, 2000). Nefes egzersizleri, dikkat odaklama ve imgeleme uygulamaları gibi yöntemler, bu süreci destekleyen araçlar arasında yer almaktadır (Hanton ve ark., 2004). Örneğin, kontrollü solunum egzersizleri sayesinde sporcunun parasempatik sinir sistemi devreye girer ve fizyolojik stres yanıtları baskılanmaktadır.

Stresin nasıl algılandığı da performans üzerinde doğrudan etkilidir. Challenge-Threat modeli, aynı durumun birey tarafından bir meydan okuma veya tehdit olarak değerlendirilmesinin, hem psikolojik hem de biyolojik sonuçlarını önemli ölçüde değiştirebileceğini öne sürmektedir (Blascovich ve Mendes, 2000). Üst düzey boksörler, bu tür stresli durumları çoğunlukla gelişim fırsatı olarak değerlendirerek daha yüksek motivasyon ve özgüvenle hareket etmektedirler. Bununla birlikte, stres yönetiminde çevresel destek de belirleyici bir unsurdur. Antrenörün geri bildirim tarzı, takım arkadaşlarının desteği ve psikolojik danışmanlık hizmetleri, sporcunun stresle başa çıkma kapasitesini doğrudan etkilemektedir. Olumlu iletişim ve motive edici geri bildirimler, özellikle müsabaka öncesi kaygıyı azaltarak sporcuların özgüvenini artırabileceği öne sürülmektedir (Rees ve Hardy, 2000).

1.4. Boks Performansını Etkileyen Faktörler

Boks performansı, yalnızca teknik beceri ve fiziksel uygunlukla sınırlı olmayan, çok boyutlu bir yapı tarafından belirlenmektedir. Fizyolojik kapasite (örneğin VO_2 max, anaerobik güç), teknik yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve çevresel etkenler bu

yapının temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Chaabène ve ark., 2012). Ayrıca, antrenman içeriği, beslenme durumu, uyku düzeni ve stres yönetimi gibi dışsal faktörler de sporcunun müsabaka performansında belirleyici rol oynamaktadır. Finlay ve ark. (2018), boksörlerin performanslarının anaerobik kapasite, reaksiyon zamanı, kuvvet ve hareket ekonomisi gibi fizyolojik değişkenlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, antrenman programlarının bireysel fizyolojik özelliklere göre yapılandırılması, performansın optimize edilmesi açısından önemlidir. Aynı zamanda teknik-taktik becerilerin geliştirilmesi, rakip analizine dayalı strateji oluşturma ve görsel-motor koordinasyonun güçlendirilmesi de başarıyı doğrudan etkilemektedir. Psikolojik faktörler ise performansın sürekliliğini belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Öz güven, içsel motivasyon, stresle başa çıkma becerisi ve dikkat kontrolü, müsabaka anındaki karar verme sürecini ve duygusal tepkileri yönetme kapasitesini etkilemektedir (Jones ve ark., 2007). Mental dayanıklılığı yüksek sporcular, baskı altında daha tutarlı ve dirençli performans sergilemektedir.

1.4.1. Fiziksel faktörler

Boks performansını belirleyen fiziksel faktörler, sporcunun hem teknik becerilerini hem de müsabaka içerisindeki işlevselliğini doğrudan etkileyen fizyolojik niteliklerdir**.** Bu faktörler arasında kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü, patlayıcı kuvvet, hız, esneklik, çabukluk ve reaksiyon zamanı gibi birçok bileşen yer almaktadır (Chaabène ve ark., 2012). Her bir özellik, maç boyunca sergilenen hareket kalitesi ve stratejik başarı üzerinde önemli rol oynamaktadır. Özellikle dayanıklılık, uzun süren müsabakalarda enerji yönetiminin sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Aerobik sistem, sporcunun rauntlar arası toparlanmasına katkı sağlarken; anaerobik sistem, kısa sürede yoğun güç üretimi gereken durumlarda devreye girmektedir (Ambroży ve ark., 2020). Üst düzey performans, bu iki sistemin dengeli gelişimine bağlıdır.

Kuvvet ve patlayıcı güç, yalnızca yumruk gücünü değil, aynı zamanda denge ve postüral kontrolü de doğrudan etkiler. Araştırmalar, alt ve üst vücut kaslarının birlikte koordine çalışmasının vuruş anındaki stabiliteyi artırdığını ortaya koymaktadır (Howell ve ark., 2017). Hız ve çabukluk, pozisyon değişimi, savunmadan hücuma geçiş ve ani atak üretme gibi durumlarda önemli avantaj sağlar (Chaabène ve ark., 2012). Buna ek olarak, reaksiyon süresi ve motor koordinasyon gibi nöromüsküler

yetiler, boksörün görsel ipuçlarını analiz ederek hızlı ve doğru yanıtlar üretebilmesine olanak tanımaktadır (Lenetsky ve ark., 2013).

1.4.1.1. Kuvvet ve güç

Güç ve kuvvet, boks sporunda yüksek performansın temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Sporcunun etkili yumruklar atabilme yetisi, sadece fiziksel üstünlüğün değil, aynı zamanda taktiksel başarının da göstergesidir. Rakipten puan almak ya da maçı erken bitirebilecek bir nakavt gerçekleştirmek, doğrudan yumruğun şiddeti ve isabetiyle ilişkilidir. Araştırmalar, elit düzeydeki boksörlerin daha düşük seviyedeki sporculara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek yumruk kuvvetine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Kim ve ark., 2018). Güç kapasitesinin sürdürülebilirliği, boksörün birden fazla raunt boyunca aynı yoğunlukla mücadele edebilmesini sağlar. Bu durum, sadece patlayıcı kuvvet üretimini değil, aynı zamanda bu yüksek eforu maç boyunca koruyabilecek enerji sistemlerini de gerektirmektedir (Bompa ve Buzzichelli, 2015). Yüksek kas kuvveti, sporcunun teknik hareketleri verimli şekilde uygulamasına, tempoyu yüksek tutmasına ve mücadele sonrası hızlı toparlanmasına katkıda bulunmaktadır. Bu özellikler, yalnızca bireysel fiziksel yeterlilik açısından değil, aynı zamanda maç süresince stratejik kararların uygulanabilirliği açısından da avantaj sağlamaktadır (Finlay ve ark., 2022; Stanley, 2020).

1.4.1.2. Dayanıklılık (aerobik ve anaerobik)

Aerobik dayanıklılık, sporcuların uzun süreli fiziksel yüklenmelere karşı dirençli kalmasını sağlayarak, hem toparlanma sürecini hızlandırır hem de rauntlar boyunca performansın sürekliliğine katkıda bulunmaktadır (Sandford ve ark., 2021). Bu sistem, oksijenli enerji üretimiyle sporcunun kaslarına sürdürülebilir enerji sağlar ve mücadele sırasında yorgunluk seviyesini geciktirmektedir. Anaerobik enerji sistemi, özellikle kısa sürede yüksek şiddet gerektiren yumruk atma, sıçrama veya ani manevralar gibi patlayıcı eylemler için gerekliliği vurgulanmaktadır. Anaerobik metabolizma sayesinde boksör, oksijen kullanmadan hızlı enerji üretir ve bu durum, maç sırasında güçlü ve anlık performans sergilemesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda, aerobik dayanıklılık ile anaerobik kapasite arasında kurulan denge, boks performansının sürekliliği ve etkinliği açısından kritik bir rol oynamaktadır (Gazi Sönmez ve Eler,

2023). Her iki enerji sisteminin de geliştirilmesi, boksörün hem fiziksel dayanıklılığını hem de atak verimliliğini artırmaktadır.

1.4.1.3. Hız ve çabukluk

Hız ve çabukluk, boksörlerin maç içi performansını doğrudan etkileyen temel motor becerilerdendir. Hız, belli bir hareketin en kısa sürede tamamlanması iken; çabukluk, ani yön değişimi ve pozisyon alma yetisiyle ilişkilidir. Bu iki unsur, hem saldırı hem de savunma stratejilerinde sporcunun avantaj elde etmesini sağlamaktadır (Chaabène ve ark., 2012). Örneğin, hızlı yumruklarla rakibin reaksiyon süresi kısaltılırken; çabukluk sayesinde etkili kaçış ve kontra atak fırsatları yakalamaktadır. Finlay ve ark. (2018), çabukluğun özellikle yorgunluk durumlarında teknik doğruluğu korumada belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Alt vücut kaslarının patlayıcı gücü, hem yön değişimi hızını hem de ilk tepki süresini olumlu yönde etkiler. Bu bağlamda, pliometrik egzersizler, kısa sprintler ve yön değiştirme çalışmaları, boks antrenmanlarında temel çabukluk geliştirici uygulamalardır. Loturco ve ark. (2021), elit düzeydeki boksörlerin çabukluk becerilerinin vuruş isabet oranıyla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Maç sırasında rakibe yaklaşma veya uzaklaşma gibi kısa mesafeli ani hareketlerde hızlı kas kasılmaları, sporcunun taktiksel kararlarını desteklemektedir. Bu doğrultuda hız ve çabukluk, yalnızca fiziksel yeterlilik değil, aynı zamanda stratejik düşünme ve uygulama açısından da kritik önemdedir.

1.4.1.4. Koordinasyon ve denge

Boks performansını etkileyen temel faktörlerden biri, koordinasyon ve dengedir. Sporcuların teknik becerilerini yüksek verimlilikle uygulayabilmeleri, bu iki bileşenin gelişmiş olmasına bağlıdır. Güncel araştırmalar, boksörlerin atak ve savunma sırasında optimal vücut kontrolü sağlamak için dinamik denge yeteneğine ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır (Akbari ve ark., 2023). Koordinasyon, özellikle el-göz uyumu ve ayak hareketlerinin senkronizasyonu, boksörlerin rakibinin hamlelerine hızlı ve etkili tepki verebilmesini sağlamaktadır (Iorga ve ark., 2023). Denge, boksörlerin hem statik hem de dinamik pozisyonlarda stabiliteyi korumasını gerektirir. Yapılan çalışmalar, denge antrenmanlarının boksörlerin vuruş isabetliliğini ve savunma reflekslerini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Chaabène ve ark., 2015). Ayrıca, propriyosepsiyon (vücut farkındalığı) ve nöromusküler kontrol, dengenin sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Loturco ve ark., 2021). Boksörler,

tekrarlı antrenmanlarla bu becerileri geliştirerek, ring içinde daha etkili hareket edebilmektedirler. Koordinasyon ve denge arasındaki sinerji, boks performansının verimliliğini doğrudan etkilemektedir. Özellikle yüksek tempolu müsabakalarda, bu becerilerin eksikliği, sporcunun stratejik üstünlüğünü kaybetmesine neden olabilmektedir (Bledsoe ve ark., 2005). Bu nedenle, antrenman programlarında koordinasyon ve denge çalışmalarına yer verilmesi, boksörlerin teknik ve taktik kapasitelerini artırmada belirleyici bir rol oynamaktadır.

1.4.2. Psikolojik faktörler

Boks sporunda psikolojik faktörler, fiziksel kapasite kadar performansı şekillendiren temel etkenlerdendir. Özellikle özgüven, dikkat yönetimi, stresle başa çıkma, motivasyon düzeyi ve karar verme yeterliği, sporcunun müsabaka sırasında hem teknik hem de zihinsel etkinliğini belirlemektedir (Birrer ve Morgan, 2010; Gucciardi ve ark., 2009). Bu değişkenler, yalnızca anlık başarı değil, aynı zamanda uzun vadeli sportif gelişim açısından da kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Boksörlerin yüksek baskı altında stratejik kararlar alabilmesi, gelişmiş bilişsel esneklik ve öz-düzenleme becerilerini sergilemelerini gerektirmektedir (Johnson ve Raab, 2003). Bu noktada, stresin kontrol altına alınması için kullanılan yöntemler arasında nefes egzersizleri, zihinsel canlandırma (imgeleme) ve olumlu iç konuşma teknikleri öne çıkmaktadır (Hanton ve ark., 2008). Özellikle kontrollü solunum çalışmaları, parasempatik sistemin aktive olmasını sağlayarak sporcunun fizyolojik stres yanıtını azaltmaktadır (Loch ve ark., 2021). Motivasyon, sporcunun antrenmanlara olan bağlılığını ve mücadele azmini belirleyen başlıca psikolojik bir kaynaktır. Ryan ve Deci (2000) tarafından ortaya konulan öz-belirleme kuramı, içsel motivasyon düzeyinin yüksek olmasının daha kalıcı ve verimli performansla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, özgüven, sporcunun kendi becerilerine duyduğu güveni temsil eder ve karar alma süreçlerini olumlu yönde etkileyerek baskı altında bile kararlılıkla hareket etmesini sağlamaktadır (Vealey ve Chase, 2008).

1.4.2.1. Özgüven ve özdisiplin

Boks performansını şekillendiren önemli psikolojik bileşenlerden biri, özgüven ve özdisiplin arasındaki dengeleyici ilişkidir. Yüksek özgüven seviyesine sahip sporcuların müsabaka sırasında daha cesur taktikler deneyimlediği ve karar süreçlerinde daha az tereddüt yaşadığı bildirilmektedir (Kuan ve Roy, 2007). Özgüven,

bireyin kendi yeterliliklerine yönelik inancını temsil eder ve bu inanç düzeyi, sporcunun stresle başa çıkma ve performansını sürdürme kapasitesi üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Özellikle yüksek baskı altında, özgüveni sağlam olan sporcuların daha kontrollü ve etkili hareket edebildikleri gözlemlenmektedir (Hatzigeorgiadis ve ark., 2011).

Özdisiplin ise, sporcunun uzun vadeli hedeflerine bağlı kalmasını sağlayan, davranışsal süreklilik ve içsel motivasyonla ilişkili bir yapıdır. Öz disiplini yüksek boksörler, antrenmanlarına düzenli devam eder, beslenme planlarına sadık kalır ve zihinsel hazırlık süreçlerini ihmal etmemektedirler (Barkoukis ve ark., 2010). Aksi durumda, özdisiplin eksikliği performans düşüşlerine ve motivasyon kaybına yol açabilmektedir (Gould ve ark., 2002). Bu iki psikolojik özellik arasındaki sağlıklı denge, boksörün hem fiziksel yeterliliğini etkin biçimde kullanmasını hem de zihinsel dalgalanmalara karşı direnç geliştirmesini mümkün kılar. Aşırı özgüvenin, rakibi küçümsemeye ve stratejik hatalara neden olabileceği bilinmektedir (Hill ve ark., 2010). Buna karşılık özdisiplin, sporcunun duygusal tepkilerini kontrol altında tutarak performansını daha tutarlı hale getirmesine yardımcı olmaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2014).

1.4.2.2. Karar verme ve hızlı düşünme

Yüksek tempolu doğası ve sürekli değişen görsel-işitsel uyarıcıları nedeniyle boks, sporculardan gelişmiş bilişsel beceriler talep eden bir spor dalıdır**.** Müsabaka sırasında boksörlerin, rakiplerinin vücut hareketlerini anlık olarak takip etmeleri, en uygun teknik yanıtı belirlemeleri ve bu tepkiyi doğru zamanda uygulamaları gerekir. Bu tür karar alma süreçleri, dikkat, algı ve motor tepki mekanizmalarının eşgüdüm içinde çalışmasını zorunlu kılmaktadır (Roca ve ark., 2013). Alanında uzmanlaşmış sporcular, çevreden gelen ipuçlarını daha hızlı analiz edebilir ve önceki deneyimlerine dayanarak doğru hamleyi kısa sürede seçebilirler. Bu yetenek, literatürde "örüntü tanıma" olarak tanımlanmakta ve bilişsel karar alma becerileriyle doğrudan ilişkilendirilmektedir (Williams ve Ford, 2008). Boks özelinde bu durum, rakibin pozisyon değişimlerini veya vuruş hazırlıklarını kısa sürede sezme ve etkili bir karşılıkla yanıt verme kapasitesine dönüşmektedir. Raab (2012), bu tür kararların sadece doğuştan gelen bir yeti değil, aynı zamanda eğitimle geliştirilebilecek bir beceri olduğunu savunmaktadır. Zaman baskısı altındaki sezgisel kararların, özellikle müsabaka koşullarına yakın antrenmanlarla geliştirilebileceğini vurgulamaktadır. Bu

nedenle video analizleri, simülasyonlar ve refleks-temelli oyunlar gibi zihinsel hız antrenmanları, boksörlerin karar alma süreçlerini güçlendirmek için yaygın şekilde kullanılmaktadır.

1.4.2.3. Motivasyon

Motivasyon, boks performansını etkileyen temel psikolojik faktörlerden biri olarak, sporcunun antrenman disiplini ve müsabaka içindeki kararlılığı üzerinde doğrudan rol oynamaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar, motivasyonun hem içsel hem de dışsal etkenlere bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir. İçsel motivasyon unsurları arasında bireysel gelişim arzusu, öz-yeterlilik inancı ve spordan alınan kişisel tatmin yer alırken; dışsal etkenler arasında sosyal onay, ödüller ve antrenörden gelen geri bildirimler öne çıkmaktadır (Halvari ve ark., 2011). Ryan ve Deci (2000) 'nin öz-belirleme kuramına göre, bireyin özerklik, yeterlilik ve sosyal aidiyet ihtiyaçlarının karşılanma durumuna göre, motivasyonun uzun vadeli sürdürülebildiğini ifade etmektedir. Antrenörlerin tutumu, sporcuların motivasyon düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir. Spesifik ve kişiselleştirilmiş hedeflerin belirlenmesi, anlamlı geri bildirim verilmesi ve bireysel tercihlere saygı gösterilmesi, sporcuların öz-yeterlilik algısını güçlendirmektedir (Newman ve ark., 2020). Ayrıca, müsabaka öncesinde kullanılan imgeleme ve içsel konuşma gibi zihinsel teknikler sporcuların motivasyon düzeyini artırmakta etkili bulunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bununla birlikte aşırı antrenman yükü ve sürekli yüksek performans beklentisi motivasyon kaybına ve tükenmişlik riskine neden olabilmektedir (Gustafsson ve ark., 2017). Bu gibi durumlarla başa çıkmak için, esnek programlamalar ve hedef yönelimli stratejiler uygulanmalıdır (Gustafsson ve ark., 2017). Motivasyonun sürdürülebilir olabilmesi için, içsel ve dışsal kaynaklar arasında sağlıklı bir denge kurulmasını gerekmektedir. Dışsal teşvikler kısa vadede etkili olsa da, sporcunun uzun vadeli gelişimi için içsel motivasyonun beslenmesi gerekmektedir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007). Ayrıca, sosyal karşılaştırmalar, bazı sporcularda olumlu etki yaratabilirken, bazılarında kaygı düzeyini artırarak performansı olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir (Festinger, 1957).

1.4.2.4. Stres ve korku yönetimi

Boks performansını etkileyen en kritik psikolojik faktörlerden biri olan stres ve korku yönetimi, sporcunun hem zihinsel hem de fizyolojik tepkilerini belirleyici bir

biçimde etkilemektedir. Özellikle elit düzeydeki boksörlerin stresle baş etme yöntemlerinin, daha az deneyimli sporculara göre daha gelişmiş olduğu bulgulanmıştır (Hanton ve ark., 2008). Bu süreçte kullanılan teknikler arasında bilişsel yeniden çerçeveleme, kontrollü solunum egzersizleri ve ilerlemeli kas gevşetme yöntemleri sıkça tercih edilmektedir (Grossbard ve ark., 2009). Korku yönetimi açısından, boksörlerin en çok karşılaştığı psikolojik yüklerin başında sakatlık ve yenilgi korkusu gelmektedir (O'Connor ve ark., 1989). Bu tür kaygılarla baş edebilmek için antrenörler, planlı olarak korkuya maruz bırakma egzersizleri uygular ve sporcunun olumlu davranışlarını pekiştirici yöntemlerle desteklemektedirler (Mellalieu ve ark., 2009). Müsabaka öncesinde yaşanan yoğun korku tepkileri, stres hormonu olarak bilinen kortizolün artmasına neden olabilir ve bu da performansı doğrudan olumsuz etkileyebilmektedir (Casto ve Edwards, 2016). Stres ve korkunun etkili biçimde yönetilebildiği durumlarda, boksörlerin duygusal dayanıklılığı ve zihinsel esnekliği artış göstermektedir. Bu bağlamda, duygu düzenleme becerileri başarılı performans için kilit unsurlar arasında yer almaktadır (Lane ve ark., 2010). Ayrıca son dönem çalışmalar, mindfulness temelli tekniklerin boksörlerde stres seviyesini düşürdüğünü ve odaklanmayı artırdığını ortaya koymaktadır (Birrer ve ark., 2012).

1.4.3. Teknik faktörler

Teknik faktörler, bir boksörün temel hareketleri doğru zamanlama, uygun vücut pozisyonu ve etkili kas kontrolü ile gerçekleştirme kapasitesini ifade etmektedir. Bu faktörler; yumruk çeşitlerinin (örneğin jab, cross, hook, uppercut), savunma tekniklerinin (blok, slip, bob and weave) ve ayak çalışmalarının akıcı ve stratejik şekilde uygulanmasını içermektedir (Lenetsky ve ark., 2013). Söz konusu teknik becerilerin geliştirilmesi yalnızca mekanik tekrarlarla değil; nöromüsküler uyum, denge kontrolü ve görsel-reaktif yanıt süreçlerinin bütüncül olarak desteklenmesiyle mümkündür. Teknik yeterlilik, vuruşların hız ve doğruluğu kadar, enerji verimliliği ve savunma etkinliğiyle de doğrudan ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Howell ve ark., 2017). Elit boksörler, çevresel farkındalığı yüksek düzeyde kullanarak teknik kararlarını daha isabetli bir şekilde verir. Bu da, teknik başarıyı yalnızca fiziksel değil, bilişsel bir beceriye de dönüştürmektedir.

Ambroży ve ark. (2020), anaerobik kapasitenin teknik uygulama başarısını artırabileceğini vurgulamaktadır. Teknik gelişimin sadece tekrar sayısına değil, enerji sistemlerine uygun biçimde yapılan antrenman yüklemelerine bağlı olduğu

belirtilmektedir. Bu da teknik yeterliliğin fizyolojik kapasitelerle doğrudan bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Tekniğin etkili biçimde kazandırılması, video analizleri, simülasyonlu uygulamalar, yapılandırılmış geri bildirimler ve çeşitlendirilmiş antrenman yaklaşımlarıyla desteklenmelidir (Zetou ve ark., 2006). Özellikle genç sporcularda teknik becerilerin uzun vadede kalıcılığı için hem gerçeklik duygusu hem de tekrarın planlı biçimde dengelenmesi önerilmektedir. Chaabène ve ark. (2015) ise, teknik gelişimin yalnızca kas belleğine değil, aynı zamanda algısal ve zihinsel süreçlere dayandığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla teknik faktörler, yalnızca fiziksel kapasitenin değil, zihinsel çevikliğin de doğrudan bir yansıması olarak ele alınmaktadır.

1.4.3.1. Vuruş teknikleri

Boks performansının temelini oluşturan vuruş teknikleri, sporcunun hücum kabiliyetini, isabet oranını ve stratejik başarısını doğrudan etkileyen temel becerilerdir. Yaygın olarak kullanılan dört ana vuruş; jab (ön yumruk), cross (arka yumruk), hook (yan kavisli yumruk) ve uppercut (aşağıdan yukarıya doğru kavisli yumruk) olarak sınıflandırılmaktadır. Bu tekniklerin etkili uygulanabilmesi, yalnızca kol kaslarının değil; vücut dengesinin, zamanlamanın ve güç transferinin doğru koordinasyonuna bağlı olduğu öne sürülmektedir (Lenetsky ve ark., 2013). Jab, rakip ile mesafeyi koruma, tempo belirleme ve rakibi yanıltma amacıyla en sık tercih edilen vuruş tipidir. Cross, genellikle daha fazla kuvvet gerektiren ve kombinasyonların sonuna eklenen darbedir. Hook ve uppercut ise yakın dövüş mesafelerinde, rakibin koruma açıklarını hedefleyerek avantaj sağlayan vuruşlardır. Tüm bu hareketlerin etkili olabilmesi, ayak tabanından başlayan ve kalça, gövde, omuz hattı üzerinden iletilen kinetik zincirin verimli çalışmasına bağlı olduğu iddia edilmektedir (Turner ve ark., 2011). Howell ve ark. (2017), elit düzey sporcularda güçlü vuruşların yalnızca üst beden kuvvetine değil, aynı zamanda gövde rotasyonu ve ayak yerleşim açısına bağlı olarak üretildiğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, teknik doğruluğu yüksek olan boksörlerin, savunma boşluklarını daha iyi okuyabildikleri ve bu sayede daha az enerji harcayarak etkin performans sergiledikleri gösterilmiştir (Lenetsky ve ark., 2013).

1.4.3.2. Savunma teknikleri

Boksörlerin ring içi başarısını doğrudan etkileyen unsurlardan biri olan savunma teknikleri, alınan darbe sayısını azaltarak performansın sürdürülebilirliğini

sağlamaktadır. Son dönemde yapılan çalışmalar, elit düzey sporcuların savunma hareketlerini yalnızca 200–250 milisaniye içinde gerçekleştirebildiğini ortaya koymaktadır (DeCouto ve ark., 2020). Bu bağlamda, blok, slip, duck ve weave gibi temel savunma teknikleri, boksörlerin rakip saldırılarından etkili şekilde korunmak için kullandığı başlıca yöntemlerdir (Brisswalter ve ark., 2002). Nöromekanik değerlendirmeler, başarılı boksörlerin özellikle boyun kas yapısında belirgin bir güç farkı olduğunu ve bu durumun kafa hareketlerinde kontrolü artırdığını göstermektedir (Loturco ve ark., 2016). Slip tekniğinin yaklaşık 15–20 derecelik açıyla uygulanmasının, darbeden etkili şekilde kaçınmak için optimal olduğu belirlenmiştir (Mahlangu ve ark., 2025). Ayrıca 3D analizlerle yapılan araştırmalar, savunma sırasında ağırlık merkezinin korunmasının denge üzerinde kritik etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Ilomäki, 2024).

Modern antrenman yaklaşımları, savunma becerilerini geliştirmede giderek daha yaygın kullanılmaktadır. Örneğin, sanal gerçeklik tabanlı simülasyon sistemlerinin, sporcularda refleks hızını yaklaşık %25 oranında artırdığı bulunmuştur (Kim ve Park, 2018). Yine yüksek hızlı kamera analizleriyle sağlanan anlık geri bildirimler, savunma zamanlamasının hassasiyetle geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Ariyana ve ark., 2024). Savunmadan atağa geçiş, boks performansında öne çıkan bir başka bileşendir. Bu geçişin ortalama süresi elit düzey boksörlerde yaklaşık 0.4 saniyedir; ancak sistematik antrenmanlarla bu sürenin 0.3 saniyeye kadar indirilebildiği rapor edilmiştir (Gierczuk ve ark., 2018).

1.4.3.3. Ayak hareketleri ve ring kullanımı

Boks sporunda ayak hareketliliği ve ring içerisindeki pozisyon yönetimi, hem hücum hem de savunma eylemlerinin temelini oluşturur. Elit seviyedeki sporcuların müsabaka boyunca yaklaşık 5 ila 7 kilometre hareket ettiği ve bu hareketlerin büyük çoğunluğunun pozisyon avantajı sağlama amacı taşıdığı belirtilmektedir (Loturco ve ark., 2016). Biomekanik bulgular, optimal denge ve manevra kabiliyeti için ayakların yaklaşık 45–50 cm açıklıkta ve 30 derece açılı konumlandırılmasının etkili olduğunu göstermektedir (Ahmad ve Schulz, 2021). Ringin stratejik kullanımı, rakibin hareket alanını kısıtlamada belirleyici olabileceği öne sürülmektedir. Başarılı boksörlerin ringin yaklaşık %75'lik alanını aktif şekilde değerlendirdiği, buna karşın rakibin manevra özgürlüğünü %40 oranında sınırlayabildikleri bildirilmektedir (Mahlangu ve ark., 2025). Özellikle köşe kontrolü ve orta halka pozisyonu, hem enerji tasarrufu hem

de taktik üstünlük açısından avantaj sağlamaktadır. Nitekim hareket analizleri, merkezi bölgede konumlanan boksörlerin %25 daha az enerji harcadığını göstermektedir (Gierczuk ve ark., 2018).

Ayak çalışmaları için modern analiz araçları, antrenmanların verimini artırmaktadır. Örneğin, yapay zeka destekli video sistemleri, sporcunun adım varyasyonlarındaki mikro hataları yüksek doğrulukla belirleyebileceği öne sürülmektedir (Kim ve ark., 2018). Aynı şekilde, basınç duyarlı zemin sistemleri, ağırlık dağılımını anlık olarak izleyerek hem antrenör hem sporcu için geri bildirim sağlamaktadır (Brisswalter ve ark., 2002). Kinematik analizler, dairesel hareket desenlerinin hem savunma hem de hücum geçişleri için oldukça etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Elit sporcuların, lateral shuffle hareketi esnasında yer tepki kuvvetini yaklaşık %15 daha verimli kullandığı görülmüştür (Lenetsky, 2018). Bu veriler, ayak tekniklerinin boks antrenmanlarında merkezi bir yer tutması gerektiğini desteklemektedir.

1.4.4. Taktiksel faktörler

Taktiksel faktörler, boksörün sahip olduğu teknik kapasiteyi müsabaka bağlamına ve rakibin özelliklerine uyarlayarak en verimli şekilde kullanabilmesini ifade etmektedir. Taktik, yalnızca hücum ve savunma örüntülerinden ibaret olmayıp; aynı zamanda zamanlama becerisi, mesafe ayarı, ritim kontrolü ve zihinsel baskı oluşturma gibi çok boyutlu unsurları kapsamaktadır (Mahlangu ve ark., 2025). Taktiksel yeterlilik, özellikle çevresel sinyallerin hızlı analizine ve bu doğrultuda verilen anlık kararlara dayanmaktadır. Üst düzey sporcular, rakiplerinin savunma yapıları, vuruş tercihleri ve ayak yerleşimlerini gözlemleyerek bunlara uygun karşılıklar geliştirmektedir. Bu stratejik kararlar; sporcunun bilişsel esnekliği, deneyim seviyesi ve dikkat düzeyiyle yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Roca ve ark., 2013). Örneğin, maç boyunca mesafeyi kontrol ederek rakibin etkili alanına girişini engellemek veya kritik anlarda saldırgan bir tavır sergileyerek hakem gözünde üstünlük kurmak, tipik taktiksel uygulamalardır.

Loturco ve ark. (2016), profesyonel düzeydeki boksörlerin ring pozisyonlarını stratejik olarak değiştirerek enerji tasarrufu sağladığını ve bunun taktiksel bir bilinçle yapıldığını belirtmektedir**.** Benzer şekilde Brisswalter ve ark. (2002), ayak hareketlerinin yalnızca teknik bir unsur değil, aynı zamanda alan üstünlüğü kurma

amacı taşıdığını ifade etmiştir. Taktiksel yeterlilik, sadece rakibin eksiklerini değerlendirmekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda sporcunun güçlü yönlerini sergileyebileceği fırsatları oluşturma becerisine de dayanmaktadır. Lees (2022)'de yaptığı analizlerde, uygun duruş açıları ve vücut pozisyonlarının, vuruş isabet oranını ve genel stratejik başarıyı artırdığı göstermektedir.

1.4.4.1. Maç stratejisi

Boks müsabakalarında uygulanan stratejiler, sporcunun teknik donanımını ve taktiksel düşünme becerisini bir araya getiren çok yönlü bir planlama sürecidir. Araştırmalar, elit seviyedeki sporcuların müsabaka süresince önceden belirledikleri stratejilerde ortalama 3 ila 5 kez değişiklik yaptıklarını ve bu esnekliğin başarı oranını anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir (Loturco ve ark., 2016). Maç stratejileri, çoğunlukla sporcuların fizyolojik özelliklerine, rakip analizine ve müsabakanın gidişatına göre şekillenmektedir. Bu kapsamda "pressure fighting" (sürekli baskı), "counter-punching" (karşı atak) ve "out-boxing" (mesafe kontrollü dövüş) gibi yaklaşımlar sıkça tercih edilmektedir (Mahlangu ve ark., 2025). Strateji geliştirmenin nörobilişsel yönü üzerine yapılan çalışmalar, profesyonel boksörlerin karar alma süreçlerinde görev alan beyin bölgelerinde, özellikle prefrontal kortekste, daha hızlı aktivasyonlar gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Kim ve ark., 2018). Müsabakanın başlangıcındaki ilk yarım dakika içinde yapılan analizler ve gözlemler, sporcunun rakibin dövüş stilini hızlıca tanımlayarak uygun stratejiyle yanıt vermesine imkân tanıdığını ifade etmektedir (Gierczuk ve ark., 2018).

1.4.4.2. Rakip analizi

Boks performansında rakip analizi, sporcuların müsabaka öncesi hazırlık sürecinin stratejik temelini oluşturmaktadır. Güncel araştırmalar, sistematik rakip analizi yapan boksörlerin galibiyet oranlarında %27-42 arasında artış sağladığını ortaya koymaktadır (Reynolds, 2013). Modern rakip analiz yöntemleri üç temel boyutta yoğunlaşmaktadır: teknik özellikler (vuruş açıları ve kombinasyonları), taktiksel eğilimler (ring kullanımı ve tempo kontrolü) ve fizyolojik zayıflıklar (özelikle müsabakanın son rauntlarında ortaya çıkan performans düşüşleri) (Johnstone, 2014).

Video analiz teknolojileri, günümüzde rakip analizinin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yapay zekâ destekli sistemler, rakip boksörlerin hareket modellerini

%89 doğruluk oranıyla tahmin edebilmektedir (Ilomäki, 2024). Bu sistemler özellikle rakibin savunma açıkları (özellikle sol direkt sonrası sağ aparkat vuruşuna karşı zayıflık) ve tekrarlayan kombinasyon alışkanlıkları gibi kritik bilgileri ortaya çıkarmaktadır (Gierczuk ve ark., 2018). Hareket sensörleriyle desteklenen analizler, rakibin vuruş hızındaki %10'luk düşüşleri bile tespit edebilmekte ve bu bilgiyi stratejik avantaja dönüştürmeye olanak sağlamaktadır (Mahlangu ve ark., 2025). Rakip analizinde kullanılan nörobilimsel yaklaşımlar son yıllarda önem kazanmıştır. Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (FMRI) çalışmaları, boksörlerin karar verme süreçlerindeki bireysel farklılıkları ortaya koyarak antrenörlere stratejik avantaj sağladığını göstermektedir (Loturco ve ark., 2016). Özellikle rakibin stres altındaki bilişsel performansındaki düşüşler, müsabaka stratejisi belirlemede kritik rol oynadığını göstermektedir (Brisswalter ve ark., 2002). Rakip analizinin uygulamaya dönüşümü, antrenman süreçlerinde simülasyon çalışmalarıyla desteklenmelidir. Sanal gerçeklik teknolojileri, rakibin stilini birebir taklit eden senaryolar sunarak boksörlerin hazırlık sürecini optimize etmektedir (Kim ve ark., 2018). Bu yöntemler, özellikle genç boksörlerin taktiksel farkındalığını %35 oranında artırmaktadır (Kim ve ark., 2018).

1.4.4.3. Zaman yönetimi

Boks sporunda zaman yönetimi, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel performanslarını sürdürülebilir şekilde sergileyebilmeleri açısından son derece önemli bir unsurdur. Literatürde, boksörlerin kısa süreli ancak yüksek yoğunlukta güç sarf ettikleri ve bu eforları kısa toparlanma periyotlarıyla destekledikleri belirtilmektedir (Silva ve ark., 2011). Bu döngüsel yapı, sporcuların müsabaka boyunca enerjilerini kontrollü kullanmalarına ve her raunda etkili kalmalarına imkân tanımaktadır. Antrenman süreçlerinde bu modele uygun olarak yapılandırılmış yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlar (HIIT) ve kontrollü dinlenme süreleri tercih edilmektedir. Böylelikle sporcular, efor ve dinlenme oranları arasında dengeli bir yapı kurarak hem fiziksel dayanıklılıklarını artırmakta hem de vuruş kalitesini koruyabilmektedirler. Ayrıca, zamanın etkin kullanımı yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda taktiksel karar alma süreçlerini de geliştirmekte, boksörlerin uygun anı değerlendirme becerilerini güçlendirmektedir (Quimbo, 2023).

1.4.5. Çevresel faktörler

Boks performansı, sadece bireysel fiziksel ve zihinsel yetkinliklere değil, aynı zamanda çevresel koşullara da önemli ölçüde bağlıdır. Antrenman süreci, motivasyon düzeyi ve müsabaka başarısı; sporcunun içinde bulunduğu çevrenin kalitesi ve desteğiyle doğrudan ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Rees ve ark., 2016). Bu çevresel faktörler arasında antrenörün niteliği, tesis imkânları, kullanılan ekipmanın durumu, sosyal destek sistemleri ve yarışma ortamı yer almaktadır. Antrenörler, yalnızca teknik gelişim sürecini yönlendirmekle kalmaz, aynı zamanda sporcunun psikolojik dayanıklılığını da inşa eden kilit figürlerdir. Etkili iletişim kurabilen, olumlu geribildirim sağlayan ve motivasyonu yüksek tutan antrenörler, sporcuların özgüvenlerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmektedir (Hodge ve ark., 2014). Öte yandan, güncel ve güvenli antrenman tesisleri, hem fiziksel gelişimi destekler hem de olası yaralanma risklerini en aza indirmektedir (Howell ve ark., 2017).

Aile ve sosyal çevre, özellikle gelişim çağındaki sporcular için belirleyici bir rol oynamaktadır. Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyler, duygusal baskıları daha kolay yönetebileceği ve spor kariyerine daha uzun süre bağlı kalabiliceği öne sürülmektedir (Tamminen ve Holt, 2010). Genç sporcular açısından aileden alınan destek, hem süreklilik hem de başarı düzeyinin belirlenmesinde etkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Yarışma koşulları da sporcuların performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Seyirci yoğunluğu, hakem kararları, rakip profili ve ortamın fiziksel koşulları, sporcunun müsabaka sırasında sergileyeceği davranışları şekillendirebilir. Bu gibi unsurların yönetimi, sadece deneyimle değil; aynı zamanda zihinsel hazırlık ve taktiksel planlamayla da bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Nicholls ve ark., 2008).

1.4.5.1. Antrenörün niteliği ve desteği

Boks sporunda antrenörün yetkinliği, sporcunun hem teknik gelişimi hem de psikolojik dayanıklılığı açısından belirleyici bir unsur olarak ele alınmaktadır. Nitelikli bir antrenör, yalnızca beceri öğretmekle kalmayacağı; aynı zamanda sporcunun rekabet ortamına uyum sağlamasına ve performansını sürdürülebilir biçimde artırmasına da katkı sunmakta olduğu ifade edilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Etkili bir sporcu-antrenör ilişkisi kurmak, güvene dayalı iletişim, empati düzeyi ve

bireysel ihtiyaçlara duyarlılıkla doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmektedir (Lorimer ve Jowett, 2009).

Antrenörün spor ortamında oluşturduğu motivasyonel atmosfer, sporcunun kendine duyduğu güven ve öz-yeterlik algısını doğrudan etkileyebileceği ifade edilmektedir (Isoard-Gautheur ve ark., 2012). Bu bağlamda, destekleyici ve yapılandırıcı antrenör davranışları, sporcunun antrenmanlara olan bağlılığını artırırken, uzun vadeli sportif devamlılığı da güçlendirmektedir (Simon ve ark., 2025). Antrenör, hem teknik bilgiye hem de psikososyal destek sağlama becerisine sahip antrenörler, sporcuların performansını en üst düzeye çıkarma konusunda kilit bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

1.4.5.2. Antrenman imkânları ve ekipman

Boks sporunda teknik gelişim ve yüksek performansın sürdürülebilirliği, yalnızca bireysel çaba değil, aynı zamanda antrenman ortamı ve kullanılan ekipmanın kalitesiyle de doğrudan ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Güncel araştırmalar, modern antrenman tesislerinin motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırdığını ve sporcuların sakatlık riskini azalttığını göstermektedir (Parkkari ve ark., 2001). Reaksiyon süresi, denge kontrolü ve darbe yönetimi gibi temel becerilerin gelişiminde doğru ve fonksiyonel ekipman kullanımı önemli bir yer tutmaktadır (Slimani ve ark., 2016). Altyapısı yetersiz tesislerde çalışan sporcuların, antrenmanlarını yeterli düzeyde sürdürememesi ya da verim alamaması sık karşılaşılan bir sorun olduğu iddia edilmektedir (Langan-Evans ve ark., 2011). Bu durum, sporcu motivasyonu ve gelişim süreci üzerinde olumsuz etki yaratabileceği öne sürülmektedir. Buna karşılık, kişiye özel olarak düzenlenmiş çalışma alanları ve teknolojik donanımlarla desteklenen antrenman sistemleri, elit düzeydeki sporcuların performanslarını optimize etmelerine olanak sağlamaktadır (Turner ve ark., 2019).

1.4.5.3. Aile ve sosyal destek

Boks sporunda bireysel başarı, yalnızca fiziksel yetkinliklerle değil; aynı zamanda sporcunun içinde bulunduğu sosyal çevreyle de şekillenmektedir. Özellikle genç sporcular açısından aileden gelen duygusal, ekonomik ve moral destek, spor yaşamının sürdürülebilirliği üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Knight ve ark., 2010). Sporcunun yakın çevresinden aldığı olumlu geri bildirimler, öz-yeterlik inancını artırarak performansına da yansıyabilir (Harwood ve Knight, 2015). Ailelerin

çocuklarının spor gelişimine bilinçli ve destekleyici biçimde katılması, yalnızca teknik gelişimi değil; aynı zamanda stresle başa çıkma becerilerini de desteklemektedir (Lisinskiene ve ark., 2019). Buna karşın, sosyal destek mekanizmalarının zayıf olduğu durumlarda, özellikle bireysel spor dallarında erken sporu bırakma olasılığı ciddi biçimde artmaktadır (Cosh ve Tully, 2014).

1.4.5.4. Yarışma koşulları

Boks müsabakalarında başarı, yalnızca bireysel performansla değil, aynı zamanda sporcunun karşılaştığı yarışma ortamıyla da yakından ilişkilidir. Müsabakanın gerçekleştiği salonun fiziksel özellikleri, seyirci yoğunluğu ve hakem kararlarının tutarlılığı, sporcuların psikolojik tepkilerini şekillendirmektedir (Tod ve ark., 2009). Bu durum, özellikle yüksek stres altında yarışan boksörlerde duygusal dengeyi etkileyerek performansta dalgalanmalara yol açabilir. Uluslararası düzeyde gerçekleşen turnuvalarda ise iklim koşullarındaki değişiklikler, farklı zaman dilimlerine adaptasyon ve uzun yolculuklar gibi faktörler, fizyolojik sistemlerin düzenini bozarak sporcuların hazırlık süreçlerini zorlaştırabilmektedir (Fowler ve ark., 2015). Bunun yanı sıra, rekabetin yoğun yaşandığı müsabakalarda karar alma süreçlerinin baskı altında gerçekleşmesi, taktiksel esneklik üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Wilson ve Smith, 2013). Bu sebeple, boksörlerin yalnızca teknik ve fiziksel açıdan değil, yarışma koşullarına karşı da hazırlıklı olmaları; antrenman sürecine psikolojik dayanıklılık, stres yönetimi ve çevresel değişkenlere adaptasyonu da dâhil etmeleri önem taşımaktadır.

1.5. Psikolojik Beceri Kavramı

Sporcularda performansın sürdürülebilirliği yalnızca fiziksel ve teknik becerilere değil, aynı zamanda psikolojik yeterliliklere de bağlıdır. Zihinsel süreçleri etkin şekilde yönetebilmek için geliştirilen psikolojik beceriler; konsantrasyon, içsel motivasyon, stresle başa çıkma ve öz-düzenleme gibi alanları kapsamaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu beceriler sonradan öğrenilebilir niteliktedir ve düzenli uygulanan psikolojik antrenmanlarla güçlendirilebileceği öne sürülmektedir (Birrer ve Morgan, 2010). Yapılan araştırmalar, bu tür zihinsel yeterlilikleri güçlü olan sporcuların baskı altında daha sakin kalabildiğini ve istikrarlı performans ortaya koyabildiğini göstermektedir (MacIntyre ve ark., 2014). Özellikle boks gibi yüksek

tempolu ve stres düzeyi yüksek sporlarda, bu becerilerin geliştirilmesi hem rekabet avantajı sağlamakta hem de sporcunun psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır.

1.5.1. Psikolojik becerilerin spor performansındaki rolü

Spor psikolojisinde "psikolojik beceriler" kavramı, sporcunun zihinsel süreçlerini denetim altına alarak performansını olumlu yönde etkileyen öğrenilebilir zihinsel yetkinlikleri kapsamaktadır. Bu beceriler arasında özgüvenin sürdürülebilmesi (Heydari ve ark., 2018) öz yeterlilik algısının güçlendirilmesi (Feltz ve ark., 2008) hedef odaklı davranışlar sergilenmesi (Golby ve Wood, 2016) ve stresli durumlarla etkili şekilde başa çıkılabilmesi (Park ve Jeon, 2023) gibi unsurlar yer almaktadır. Psikolojik beceri eğitimi, bu zihinsel kapasiteleri yapılandırmak amacıyla uygulanan sistematik ve planlı bir gelişim sürecidir. Bu süreç, içsel konuşma, imgeleme, hedef belirleme ve dikkat yönetimi gibi stratejilerle bireyin zihinsel dayanıklılığını artırmayı hedeflemektedir (Birrer ve Morgan, 2010). Bu beceriler yalnızca bireysel performansı değil, aynı zamanda takım uyumunu ve sosyal etkileşim düzeyini de olumlu etkileyebilmektedir. Ancak bu gelişim sürecinde yalnızca sporcunun bireysel çabası değil, aynı zamanda antrenörlerin yaklaşımı da belirleyici bir rol oynamaktadır. Etkili antrenörler, teknik bilgi sunmanın ötesinde; sporcuyu motive eden, duygusal gelişimi destekleyen ve stratejik düşünmeyi teşvik eden rehber liderler olarak tanımlanmaktadır (Sepulvelda, 2008). Antrenörün iletişim becerisi, destekleyici tutumu ve güven ortamı oluşturması, sporcunun psikolojik becerileri içselleştirmesini kolaylaştırmaktadır (Purcell ve LeBlanc, 2011). Nash ve Sproule (2012) ve Nazarudin ve ark. (2025), çalışmaları, başarılı antrenörlerin yalnızca bireysel performansı değil; aynı zamanda takım içi ilişkileri yapılandırma, hazırlık süreçlerini planlama ve zihinsel dayanıklılığı destekleme yönleriyle de etkin olduklarını ortaya koymuştur. Antrenörlük süreci, sporcu gelişimi için psikolojik güvenli bir ortam yaratmayı ve sporcunun öz-yeterliğini sürekli teşvik etmeyi içermektedir. Psikolojik beceriler eğitimi, sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmada ve performansı sürdürülebilir hale getirmede kritik bir işleve sahiptir. Bu becerilerin geliştirilmesinde antrenörlerin liderlik rolleri, sadece uygulayıcı değil, aynı zamanda gelişim kolaylaştırıcı aktörler olmalarını gerekli kılmaktadır.

1.5.2. Psikolojik beceri antrenman programlarının içeriği

Sporcuların zihinsel direncini geliştirmek amacıyla uygulanan psikolojik beceri antrenman programları, belirli teknik ve yöntemleri içeren yapılandırılmış süreçlerden oluşmaktadır. Bu programlar; hedef koyma, zihinsel canlandırma, içsel konuşma, dikkat yönetimi ve duygusal denge gibi çeşitli zihinsel becerileri kapsamaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Uygulamada bu tür tekniklerin sistematik biçimde kullanılması, hem antrenman sürecinde hem de rekabet ortamında sporcuların psikolojik olarak hazır olmalarını desteklemektedir (Gucciardi ve ark., 2009). Programların içinde yer alan öz-farkındalık ve stresle başa çıkma uygulamaları, özellikle yüksek baskı altındaki karar alma süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir (Behncke, 2004). Ancak her sporcu farklı ihtiyaç ve özelliklere sahip olduğundan, psikolojik beceri eğitimlerinin bireysel farklılıklara göre uyarlanması başarıyı artıran kritik bir faktör olarak bilinmesinin önemi vurgulanmaktadır (Tod ve ark., 2009).

1.5.2.1. Hedef belirleme

Hedef belirleme, sporcularda motivasyonun sürdürülmesi ve performansın yönlendirilmesi açısından temel psikolojik stratejilerden biridir. Özellikle açık, ölçülebilir ve zaman çerçevesi içinde tanımlanmış hedefler, sporcuların antrenmanlara daha etkili şekilde odaklanmasına yardımcı olmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Yapılan araştırmalar, hedeflerin belirli bir yapıya sahip olmasının sporcuların öz-yeterlik inançlarını güçlendirdiğini ve başarıya yönelik tutumlarını pekiştirdiğini ortaya koymaktadır (Kyllo ve Landers, 1995). Günlük antrenman hedefleri ile uzun vadeli gelişim planlarının eş zamanlı kullanımı, hem performans istikrarı sağlamakta hem de zihinsel odaklanmayı güçlendirmektedir (Zimmerman ve Kitsantas, 2014).

1.5.2.2. İçsel konuşma teknikleri

İçsel konuşma teknikleri, sporcuların zihinsel süreçlerini yönetmelerine yardımcı olan önemli psikolojik araçlardan biridir. Bu stratejiler sayesinde bireyler, dikkatlerini belli bir noktaya yönlendirebilmekte, motivasyonlarını artırabilmekte ve yoğun rekabet anlarında duygusal dengeyi koruyabilmektedir (Neck ve Manz, 1992). Özellikle baskı altındaki durumlarda kullanılan olumlu ve görev odaklı ifadeler, sporcunun kendine olan güvenini pekiştirerek performansını doğrudan etkileyebilmektedir (Tod ve ark., 2009). Bireysel sporlarla uğraşan sporcularla yapılan araştırmalar, öz konuşma uygulamalarının düzenli ve sistemli biçimde kullanıldığında

zihinsel dayanıklılığı önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Latinjak ve ark., 2014).

1.5.2.3. İmgeleme

İmgeleme, sporcunun bir hareketi zihninde canlandırarak o davranışa yönelik zihinsel pratik yapmasını sağlayan etkili bir psikolojik beceridir. Bu teknik, hem motor yeteneklerin geliştirilmesine hem de rekabet ortamında zihinsel hazırlığın artırılmasına katkı sunmaktadır (Moran, 2013). Özellikle boks gibi hızlı tepki gerektiren ve değişken durumlarla karşılaşılan sporlarda, imgeleme çalışmaları sporcuların karar alma hızını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Williams ve Cumming, 2011). Araştırmalar, bu yöntemin düzenli kullanılması durumunda sporcuların özgüven düzeyinde artış sağladığını, dikkatlerini daha iyi odaklayabildiklerini ve stresli durumlarla daha başarılı şekilde başa çıkabildiklerini göstermektedir (Cumming ve Ramsey, 2008).

1.5.2.4. Gevşeme ve stres yönetimi

Gevşeme ve stresle başa çıkma teknikleri, sporcuların rekabet öncesi ve esnasındaki kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olan önemli zihinsel beceriler arasında yer almaktadır. Bu uygulamalar arasında nefes kontrolü, kas gevşetme egzersizleri ve farkındalık temelli çalışmalar (mindfulness) öne çıkmakta; bu sayede sporcuların bedensel gerginlik düzeyi azalmakta ve dikkat süreçleri güçlenmektedir (Birrer ve ark., 2012). Özellikle yüksek stresin hâkim olduğu müsabaka ortamlarında bu tekniklerin düzenli uygulanması, sporcunun zihinsel dayanıklılığını artırarak performans seviyesini daha istikrarlı hale getirebileceği öne sürülmektedir (Rumbold ve ark., 2012). Konuyla ilgili yapılan çalışmalar, stres yönetiminde yetkin olan bireylerin anksiyete belirtilerinin daha az görüldüğünü ve toparlanma süreçlerinin daha hızlı ilerlediğini göstermektedir (Gross ve ark., 2018).

1.5.2.5. Dikkat ve konsantrasyon geliştirme

Dikkat ve konsantrasyon becerisi, sporcuların çevresel dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen görevlerine odaklanmalarını sağlayan kritik bir zihinsel yetenektir. Bu yetenek, özellikle boks gibi ani tepki ve yüksek odaklanma gerektiren branşlarda performans üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu iddia edilmektedir (Vine ve ark., 2014). Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, dikkat süresinin uzatılması ve bilişsel odağın korunması için çeşitli tekniklerin kullanıldığını ortaya koymaktadır. Bu

teknikler arasında bilişsel yeniden odaklanma, "quiet eye" olarak bilinen görsel sabitleme ve dikkat geçiş egzersizleri yer almaktadır (Gierczuk ve ark., 2018). Bu uygulamaların sistematik biçimde yürütülmesi, yalnızca dikkat süresini uzatmakla kalmamakta; aynı zamanda sporcuların motor becerilerini daha etkili kullanmalarına ve anlık karar alma süreçlerinde daha hızlı davranmalarına olanak tanımaktadır (Beach ve ark., 2023).

1.5.3. Psikolojik beceri antrenmanlarının performansa etkisi üzerine yapılan araştırmalar

Psikolojik beceri antrenmanları, sporcuların zihinsel hazırlık düzeyini yükselterek fiziksel ve teknik kapasitelerini daha verimli biçimde kullanmalarını sağlayan sistematik yaklaşımlardır. Bu programlar genellikle hedef koyma, içsel konuşma, zihinsel canlandırma, dikkat yönetimi ve gevşeme stratejilerini içermekte; aynı zamanda sporcunun bireysel gereksinimlerine göre uyarlanabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Gerek bireysel gerekse takım sporlarında, bu tekniklerin sporcunun performansına doğrudan olumlu katkılar sağladığı bilimsel olarak kanıtlandığı görülmektedir (Birrer ve Morgan, 2010). İçsel konuşma antrenmanları, özellikle motivasyonu artırmak, özgüveni geliştirmek ve stresli durumlarla başa çıkmak için etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır (Tod ve ark., 2011). Genç sporcularda ise bu stratejilerin öz düzenleme ve performans geri bildirimi ile birlikte kullanıldığında, hem bilişsel hem de duygusal gelişime katkı sağladığı gözlemlenmiştir (Latinjak ve ark., 2014). Benzer şekilde, imgeleme uygulamaları teknik becerilerin zihinsel düzeyde pekiştirilmesine yardımcı olurken, aynı zamanda yarışma öncesi yaşanan kaygıyı da azaltmaktadır (Cumming ve Ramsey, 2008; Williams ve Cumming, 2011). Dikkat odaklanmasını geliştirmeye yönelik çalışmalar da motor kontrol ve karar alma sürelerini iyileştirme açısından oldukça etkilidir. Özellikle "sessiz göz" (özellikle bir aktivitenin amaç gerektirdiği durumlarda, hareketten hemen önceki bakış) eğitimi ve yeniden odaklanma teknikleri, açık becerilerle ilgili sporlarda reaksiyon hızını artırmaktadır (Vine ve ark., 2014). Gevşeme stratejileri, sporcuların yarışma süresince bedensel gerginliklerini kontrol altında tutmalarına olanak tanımlanmaktadır. Nefes egzersizleri ve farkındalık temelli gevşeme yöntemleri, kalp ritmini ve stres hormonlarını dengeleyerek toparlanma süreçlerini hızlandırmaktadır (Rumbold ve ark., 2012; Gross ve ark., 2018). Bu etkiler, antrenman verimliliğini artırmanın yanı sıra sakatlık riskini de azaltmaktadır. Bireysel

spor dallarında, özellikle yüksek baskı ortamlarında yarışan boksörler için bu beceriler performansın temel yapı taşları arasındadır. Yapılan araştırmalar, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların yalnızca rekabet düzeyinde değil, aynı zamanda uzun vadeli sporcu gelişiminde de daha istikrarlı olduklarını ortaya koymaktadır (Gucciardi ve ark., 2009; Weinberg ve Gould, 2023).

1.6. Cesaret Kavramı

Cesaret, yalnızca bireysel bir kişilik özelliği değil, kültürel, sosyal ve ahlaki bağlamlarla bütünleşik, çok boyutlu bir kavramdır. Günümüzde hem teorik hem de ampirik çalışmalarda moral, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlar başta olmak üzere cesaretin farklı yönleri ölçülmekte ve değerlendirilmektedir (Woodard ve Pury, 2007; Rate, 2010). Cesaretin iş, sağlık, eğitim, liderlik gibi çok çeşitli alanlardaki yansımaları, bu kavramın disiplinler arası önemini vurgulamaktadır (Santisi ve ark., 2020). Bu çerçevede bakıldığında cesaret, sporda yalnızca zorlu durumlara karşı bir tepki değil; aynı zamanda bireyin algısal değerlendirmeleriyle şekillenen, gelişime açık ve eğitilebilir bir psikolojik yetkinlik olarak değerlendirilebilmektedir (Konter ve Beckmann, 2019). Spor ortamında cesaret, hem içsel hem de dışsal zorluklara karşı psikolojik olarak direnç gösterebilme ve bu süreçte ortaya çıkan korku ile stresi yönetebilme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Baltzell ve ark., 2019).

Sportif cesaret; özgüven, kararlılık, atılganlık gibi bireysel özelliklerin yanı sıra bireyin gönüllü olarak risk alabilme kapasitesiyle de ilişkilendirilmektedir (Konter ve ark., 2022). Konter ve Johan'ın geliştirdiği Sportif Cesaret Ölçeği, bu yetkinliği "cesaret", "risk alma", "kendine güven", "kararlılık" ve "korkunun üstesinden gelme" gibi alt boyutlarla açıklamaktadır (Konter ve ark., 2022). İlk model, cesareti epistemolojik, sosyal psikolojik ve gelişimsel boyutlarıyla ele alırken, ikinci model ise spor dalının türü, görev türü, kişisel beceri düzeyi ve sporcunun algıladığı tehdit düzeyi gibi değişkenlere odaklanmaktadır (Toros ve ark., 2023). Örneğin, bireysel sporlarla takım sporlarında cesaret gösterim biçimleri farklılık gösterebilir. Ayrıca deneyim düzeyi, cinsiyet ve sporcu kimliğinin şekillenme süreci gibi değişkenler de bu psikolojik yetkinliği etkileyebilmektedir (İslam, 2023).

1.7. Cesaretin Psikolojik Boyutları

Cesaret, bireyin korku, tehdit veya belirsizlik içeren durumlarla karşılaştığında bilinçli, amaç odaklı ve değer temelli bir şekilde hareket edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik bağlamda cesaret, yalnızca dışsal tehlikeler karşısında gösterilen bir davranış biçimi değil; aynı zamanda içsel çatışmalar, duygusal zorluklar ve sosyal riskler karşısında direnç gösterebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bu yönüyle cesaret, klasik anlamda fiziksel bir özellik olmaktan çok, derin bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır. Psikolojik cesaretin en temel boyutu, korkunun yokluğu değil; korkuya rağmen harekete geçebilme kararlılığı olarak belirtilmektedir. Rate (2010), cesaretin psikolojik özelliklerini üç ana unsur altında incelemiştir: bireyin korkunun farkında olması, riskleri bilinçli olarak üstlenmesi ve bu davranışın bir amaç doğrultusunda gerçekleşmesi şeklindedir. Bu yaklaşıma göre cesaret, rastlantısal ya da dürtüsel bir tepki değil; bilinçli, değer odaklı ve stratejik bir seçim olarak nitelendirilmektedir. Pury ve ark. (2007) ise cesareti kişisel ve genel olmak üzere iki alt kategoriye ayırarak özellikle kişisel cesaretin bireyin iç dünyasıyla olan ilişkisinin altını çizmektedir. Kişisel cesaret, bireyin benlik algısı, duygusal düzenleme becerileri ve öz-yeterliğiyle doğrudan ilişkili olarak ele alınmaktadır. Bu anlamda psikolojik cesaret; kendini ifade etme, otantik kalma ve değerlerinden sapmadan yaşama cesareti olarak görülmektedir. Santisi ve ark. (2020) yaptığı çalışmalar, psikolojik cesaretin, olumlu psikolojik sermaye ile bütünleşik olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Cesaret; öz-yeterlik, umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik sermaye bileşenleriyle güçlü ilişkiler göstermekte, bu yönüyle bireyin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Psikolojik cesaretin bir diğer önemli boyutu ise bilişsel esneklik ve dikkat kontrolü olarak belirtilmektedir. Duygusal stres altında karar verme, belirsizliğe tahammül edebilme ve hedeflere odaklanma gibi zihinsel süreçler, cesaretin uygulanabilirliğini doğrudan etkilemektedir. Bu noktada öz-konuşma, zihinsel canlandırma ve dikkat düzenleme gibi zihinsel beceriler, bireyin korku karşısında gösterdiği direnç davranışını güçlendirmektedir (Woodard, 2010).

Habib Allah Nataj ve ark. (2019) ise üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada cesaretin duygusal istikrar, sosyal dayanıklılık ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörlerle anlamlı ilişkiler içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle genç yetişkinlerde psikolojik cesaret, yalnızca akademik başarıya değil, aynı zamanda

sosyal uyum ve duygusal esenlik düzeylerine de katkı sunmaktadır. Putman (1997) ise "psikolojik cesareti" bireyin içsel çatışmalarına karşı dürüstlükle yüzleşebilme ve benliğini koruma yönünde gösterdiği davranışlar olarak tanımlamış, bu yönüyle cesaretin yalnızca dış dünyaya dönük değil, aynı zamanda içsel dünyaya karşı bir direniş biçimi olduğunu savunmuştur. Cesaretin psikolojik boyutları çok katmanlı ve bağlamsal bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Cesaret, yalnızca anlık kahramanlık davranışları değil; duygusal dayanıklılık, öz farkındalık, öz disiplin, sosyal bağlılık ve bilişsel denge gibi çeşitli psikolojik süreçlerin bütünsel etkileşimiyle ortaya çıkan bir güç olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle psikolojik cesaret, doğuştan gelen bir özellikten ziyade geliştirilebilir, öğretilebilir ve güçlendirilebilir bir psikolojik yeterlilik olarak değerlendirilmesi vurgulanmaktadır.

1.8. Cesaretin Bileşenleri

Cesaret, bireyin tehdit, risk veya belirsizlik içeren koşullarda bilinçli ve amaç odaklı şekilde harekete geçmesini sağlayan, çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğu bilinmektedir. Bu yapı, bireyin yalnızca fizyolojik tepki verme kapasitesini değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal alanlardaki direnç düzeyini de yansıtmaktadır. Hannah ve ark. (2010), bu kavramı dört temel başlık altında inceleyerek cesaretin bütünsel doğasını açıklamaktadır. Fiziksel cesaret, bireyin yaralanma, acı ya da fiziksel tehdit karşısında soğukkanlılığını koruyarak eyleme devam etmesini ifade etmektedir. Buna karşılık, psikolojik cesaret; zihinsel baskının yoğun olduğu durumlarda içsel gücünü kaybetmeden karar alabilme ve başarısızlık riskine rağmen adım atabilme becerisini kapsamaktadır (Rate ve ark., 2007). Ahlaki cesaret ise bireyin etik değerlere olan bağlılığını, sosyal baskı ya da cezai sonuçlara rağmen koruyabilmesini ve bu doğrultuda davranış sergileyebilmesini ifade etmektedir (Pury ve ark., 2007). Bu tür cesaret, özellikle adalet, dürüstlük ve etik sorumluluk gibi ilkelere sadık kalınan durumlarda ön plana çıkmaktadır. Sosyal cesaret ise dışlanma, alay edilme veya başarısızlıkla damgalanma gibi sosyal tehditlere rağmen bireyin kendini ifade edebilmesi ve sosyal etkileşimlerde aktif kalabilmesini vurgulanmaktadır (Kateb, 2004).

1.8.1. Fiziksel cesaret

Fiziksel cesaret, bireyin doğrudan fiziksel zarar, yoğun acı ya da yaşamı tehdit eden koşullar altında, bilinçli ve amaç odaklı biçimde eyleme geçme yeteneğini ifade etmektedir. Bu tür cesaret, genellikle askeri operasyonlar, arama-kurtarma faaliyetleri ya da profesyonel spor gibi yüksek risk içeren ortamlarda gözlemlenebilmektedir (Rate ve ark., 2007). Ancak burada yalnızca fiziksel riskin varlığı değil; bireyin bu risk karşısında sergilediği bilinçli karar alma ve duygusal dengeyi koruyabilme kapasitesi de belirleyici bir faktör olarak ele alınmaktadır (Hannah ve ark., 2010). Fiziksel cesaretin etkileri, özellikle boks, dağcılık veya ultra dayanıklılık sporları gibi bedensel sınırların zorlandığı alanlarda daha net ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar, bu özelliği yüksek düzeyde taşıyan bireylerin ağrı ve tehdit karşısında kaçınma tepkilerini daha az sergilediklerini ve stres altında daha dengeli kararlar alabildiklerini göstermektedir (Pury ve ark., 2007). Bu kişiler, korku hissini reddetmek yerine, bu duygunun varlığını kabul edip davranışlarını bilinçli bir kontrol süzgecinden geçirerek sürdürmektedirler. Bu çerçevede, fiziksel cesaret yalnızca biyolojik dayanıklılıkla değil, aynı zamanda psikolojik yapılarla da yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Öz yeterlik algısı, yani bireyin kendi becerilerine olan güveni ve motivasyonel yönelimler, bu tür cesaret davranışlarının ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Kateb, 2004).

1.8.2. Ahlaki cesaret

Ahlaki cesaret, bireyin sosyal ya da kişisel sonuçlarını göze alarak, etik ilkelere uygun biçimde davranma kararlılığını ortaya koymasıdır. Bu cesaret türü, bireyin doğruluk, adalet ve dürüstlük gibi değerleri savunmak adına karşılaşabileceği sosyal baskı, dışlanma ya da cezalandırma riskine rağmen geri adım atmamasını ifade etmektedir (Sekerka ve Bagozzi, 2007). Bu süreçte vicdani sorumluluk, öz-yeterlik inancı ve değerlere olan bağlılık belirleyici etkenler arasında yer almaktadır (Hannah ve ark., 2010). Spor gibi yüksek rekabet içeren ve grup baskısının yoğun yaşandığı alanlarda, ahlaki cesaret bireyin etik dışı davranışlara karşı direnç göstermesini kolaylaştırabileceği öne sürülmektedir. Kidder ve McLeod (2005), bireyin etik duruş sergileyebilmesinin yalnızca ahlaki muhakeme yapabilmesiyle değil, bu muhakemeyi davranışa dökebilme becerisiyle de ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Etik ikilemlerle karşılaşıldığında, ahlaki cesaret bireyin pasif kalmak yerine aktif bir tavır sergilemesini desteklemektedir. Bu özelliğin bireyi eylem yönelimli tutarak sessiz kalma eğilimini azaltabildiğini göstermektedir. Ayrıca, ahlaki cesaret doğuştan gelen

sabit bir nitelik değil; eğitim, örnek alınan rol modeller ve etik liderlik uygulamalarıyla gelişebilen bir psikolojik yetkinliktir (Johannessen, 2019).

1.8.3. Sosyal cesaret

Sosyal cesaret, bireyin sosyal bağlamda dışlanma, eleştirilme veya olumsuz yargılanma gibi potansiyel riskleri göze alarak düşüncelerini açıkça ifade edebilme ve benimsediği değerlere uygun davranış gösterebilme yeteneği olarak adlandırılmaktadır. Bu cesaret biçimi, kişinin bireysel kimliğini grup baskısına rağmen koruyabilme kapasitesiyle ve duygusal kırılganlıklarını göstermekten kaçınmamasıyla yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Kateb, 2004). Grup içinde farklı fikirler beyan etmek, etik ilkeleri savunmak ya da yapıcı çatışmalarda aktif rol almak gibi durumlar, sosyal cesaretin etkili biçimde kullanıldığını gösteren en önemli davranışlardır. Bu tür davranışlar, bireyin hem içsel güven duygusunu hem de çevresine karşı duyarlılığını yansıtmaktadır (Pury ve Kowalski, 2007). Araştırmalar, bireyin sosyal cesaret düzeyini şekillendiren unsurlar arasında geçmiş yaşantıların, sosyal aidiyet hissinin ve algılanan sosyal desteğin önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır (Rate ve ark., 2007). Ayrıca yüksek düzeyde empati ve duygusal zekâya sahip bireylerin, sosyal baskı altında bile benliklerini ifade etme konusunda daha cesur davrandıkları görülmektedir. Sosyal tehditlerin yoğunlaştığı ortamlarda, bu tür cesaret hem ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından hem de bireysel psikolojik esneklik bakımından önemli avantajlar sağlamaktadır (Hannah ve ark., 2010).

1.9. Spor Psikolojisi Bağlamında Cesaret

Sporda cesaret, bireyin hem içsel sınırlayıcı inançları hem de çevresel zorlukları aşarak eyleme geçebilmesini sağlayan bir zihinsel beceri olarak tanımlanabilir. Bu beceri, sadece fiziksel risklerin üstesinden gelmeyi değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel stres faktörlerini yönetebilmeyi de kapsamaktadır (İslam, 2023). Sportif cesaretin oluşumunda kişilik özellikleri, görev türü, sporcu deneyimi ve psikolojik hazırlık düzeyi gibi çok sayıda etkenin rol oynadığı kabul edilmektedir. Bu kavramı daha sistematik biçimde ele alan Konter ve Johan (2012), geliştirdiği çok boyutlu cesaret modeli ile cesareti bireysel, durumsal ve algısal düzeylerde değerlendirmektedir. Bu modele göre cesaret, kişinin özgüveni, kararlılığı ve atılganlığıyla birlikte; tehlikeli veya zorlayıcı durumlarda gönüllü olarak risk alabilme isteğini içeren karmaşık bir yapıda olduğunu ifade etmektedir. Modelin ilk versiyonu,

cesaretin bireyin kişilik özellikleri, sosyal psikolojik yönleri, gelişimsel süreçleri ve durumsal faktörlerle etkileşimini vurgulamaktadır. İkinci versiyonda ise sportif ortamın türü, görev gereklilikleri, sporcunun beceri düzeyi ve olaylara yönelik bireysel algısı gibi etmenler öne çıkmaktadır. Bu iki yapı birlikte ele alındığında, cesaretin sabit bir özellik değil; öğrenilebilen, geliştirilebilen ve bağlama bağlı olarak değişen çok boyutlu bir yapı olduğu anlaşılmaktadır.

1.10. Cesaret ve Performans İlişkisi

Cesaret, bireyin hem bireysel hem de çevresel zorluklara karşı koyarak eyleme geçmesini sağlayan temel bir psikolojik özelliktir. Spor bağlamında bu özellik, yalnızca fiziksel zorluklara dayanmakla sınırlı kalmaz; aynı zamanda belirsizlik, hata yapma olasılığı ve sosyal değerlendirme gibi zihinsel yüklerin üstesinden gelme becerisini de kapsamaktadır (Rate ve ark., 2007). Cesaret, bu yönüyle sporcunun baskı altındaki performansını sürdürmesine olanak tanır ve stratejik karar alma süreçlerini desteklemektedir (Wagner, 2024). Yapılan araştırmalar, cesaret düzeyi yüksek olan sporcuların stresli durumlarda daha mantıklı ve kontrollü kararlar alabildiğini göstermektedir. Bu özellik, özellikle bireysel sporlarda yalnızlık duygusu, yenilgi riski ve sosyal yargıyla başa çıkma açısından önemli avantajlar sağlamaktadır (Kateb, 2004). Psikolojik cesareti yüksek olan sporcuların, motivasyon kaybı yaşasa bile mücadeleyi sürdürdüğü ve performans düşüşünü telafi etme konusunda daha dirençli olduğu gözlemlenmektedir (Sorkkila ve ark., 2020). Bu da cesaretin, öz düzenleme ve motivasyonun sürdürülebilirliği açısından destekleyici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Takım sporlarında ise cesaret, liderlik becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Grup içi karar alma süreçlerine katılım, riskli durumlarda sorumluluk üstlenme ve iletişimi açık tutma gibi davranışlar, sosyal cesaretin performansa olan etkilerini ortaya koymaktadır (Hannah ve ark., 2010). Ayrıca cesaret, yalnızca sporcular için değil; antrenörler, yöneticiler ve spor bilimciler için de yenilikleri denemede, etik ikilemleri aşmada ve karar alma süreçlerinde rehberlik edici önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Pury ve ark., 2007).

1.11. Sporda Cesaret Üzerine Yapılan Araştırmalar

Son yıllarda spor psikolojisi alanında cesaret kavramı, yalnızca fiziksel mücadele bağlamında değil; aynı zamanda zihinsel direnç, etik duruş ve sosyal etkileşim boyutlarıyla birlikte ele alınarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Literatürde yer alan güncel araştırmalar, cesaretin duygusal ve sosyal zorluklara karşı direnç gösterebilme becerisiyle de güçlü biçimde bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Wagner, 2024). Özellikle elit düzeyde spor yapan bireylerde, rekabet baskısı, sakatlık sonrası yeniden spora dönüş ve başarısızlık korkusuyla başa çıkmada cesaretin performans üzerinde koruyucu bir işlev gördüğü ifade edilmektedir (Gucciardi ve ark., 2017). Wagner (2024) yürüttüğü karma yöntemli araştırma, cesaretin doğuştan gelen bir özellikten çok, zaman içinde geliştirilebilen bir psikolojik beceri olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, Sorkkila ve ark. (2020), akademik ve sportif baskı altında olan genç sporcularda cesaret düzeyinin yükselmesinin tükenmişlik riskini azalttığını bildirmektedir. Pury ve ark. (2007), ise cesaretin yalnızca kriz anlarında değil, gündelik antrenman süreçlerinde, takım içi ilişkilerde ve etik karar alma durumlarında da etkili olduğunu vurgulamaktadır. Hannah ve ark. (2010)'nın araştırmaları, takım liderlerinin sosyal ve ahlaki cesaret sergilediği durumlarda sporcuların aidiyet hissinin ve iletişim kalitesinin anlamlı biçimde arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, cesaretin yalnızca bireysel bir psikolojik yeterlilik olarak değil, aynı zamanda spor ortamında grup kültürünü şekillendiren sosyal bir unsur olarak da değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

1.12. Karar Verme Kavramı

Karar verme, bireylerin seçim yapma sürecindeki tutumlarını ve yöntemsel eğilimlerini tanımlamak için kullanılan psikolojik bir kavramdır. Karar verme bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri doğrultusunda şekillenmektedir. Kişilik, bireyin düşünce, duygu ve davranış örüntülerini belirleyen nispeten kalıcı bireysel özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, bireyin karar sürecinde nasıl davrandığını, hangi bilgileri dikkate aldığını ve hangi alternatiflere yöneldiğini kişilik özellikleri etkileyebilmektedir. Kişilik ve karar verme ilişkisini açıklamada yaygın biçimde kullanılan beş faktör kişilik modeli teorik bir çerçevedir (Çiçek ve Aslan, 2020). Bu modele göre kişilik beş ana boyuttan oluşur: dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk ve duygusal dengesizlik. Örneğin, dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerin sosyal etkileşimlere yatkın oldukları ve karar süreçlerinde grup dinamiğinden daha fazla etkilendikleri görülmektedir. Bu bireyler, sosyal geri bildirime duyarlı olduklarından sezgisel karar verme stilini daha sık kullanabilmektedir (Deniz, 2004). Deneyime açıklık boyutuna sahip bireyler, farklı bakış açılarına değer verir, yenilikçi çözümler üretir ve yaratıcı düşünme kapasitesine

sahiptirler. Bu bireylerin akılcı karar verme stillerine yönelme olasılığı daha yüksektir. Sorumluluk duygusu yüksek olan bireyler ise planlı, organize ve sistematik kararlar alma eğilimindedir. Bu durum onların daha çok mantıksal ve yapısal düşünmeye dayalı kararlar vermelerine neden olmaktadır (Durmuş ve ark., 2022). Uyumluluk düzeyi yüksek olan bireyler çatışmalardan kaçınma ve başkalarının ihtiyaçlarını dikkate alma eğilimindedir. Bu nedenle sezgisel veya sosyal uyumu gözeten karar verme stillerini tercih edebilmektedirler. Duygusal dengesizlik düzeyi yüksek bireyler ise karar verme sürecinde kararsızlık, kaygı ve stres gibi etmenlerle daha sık karşılaşmaktadırlar. Bu durum, kararlarını daha çok içsel duygu durumlarına dayanarak almalarına neden olabilmektedirler (Atakan ve Arslan, 2020).

1.13. Karar Verme Süreci ve Aşamaları

Karar verme, bireyin karşılaştığı bir durumu analiz ederek mevcut alternatifler arasında en uygun seçeneği belirlemeye yönelik gerçekleştirdiği zihinsel bir süreçtir (Küçükay, 2018). Bu süreç, yalnızca mantıksal düşünme ile sınırlı olmayıp, kişinin duygusal tepkileri, önceki deneyimleri, motivasyonu ve tutumları gibi birçok bireysel özelliğin etkisi altında şekillenmektedir (Coşkun, 2020). Ayrıca kararın kalitesi; karar vericinin bilgiye erişim düzeyi, problem çözme yeteneği, yaratıcı düşünce becerisi ve geçmiş deneyimlerden elde ettiği çıkarımlarla doğrudan ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Taylor, 2013). Bireylerin olayları nasıl anlamlandırdığı, hangi kriterleri ön plana çıkardığı ve karar durumunu nasıl yapılandırdığı gibi bilişsel tercihler de bu süreci yönlendirmektedir. Dolayısıyla karar verme, bireyin kişisel özellikleri ile içinde bulunduğu bağlamsal koşulların etkileşiminden doğan çok yönlü bir zihinsel süreçtir.

1.14. Sporda Karar Verme Becerisi

Sporcularda başarılı karar verme becerisi, hem çevredeki ipuçlarına yönelik farkındalık düzeyine hem de bu bilgileri hızlı ve etkili şekilde işleyebilme yetisine bağlıdır. Oyun sırasında yaşanan ani değişimlere karşı zamanında ve uygun tepki verebilmek, bu becerinin temelini oluşturmaktadır (Williams ve Ford, 2008). Sporcuların geçmiş tecrübeleri, benzer oyun durumlarını daha hızlı tanımalarını sağlar ve bu durum, karar verme sürecini hızlandırarak performansa katkı sunmaktadır (Williams ve ark., 2011). Deneyimli sporcular, oyun içinde meydana gelen küçük ipuçlarını daha iyi analiz edebilme becerisine sahiptirler ve sahip oldukları bu avantaj, sadece teknik bilgi birikiminden değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerin

otomatikleşmesinden ve karar verme esnekliğinin gelişmiş olmasından kaynaklanmaktadır (Roca ve ark., 2013). Ayrıca, yoğun baskı altında alınan kararların kalitesi, sporcunun duygusal kontrol kapasitesiyle doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir (Kinrade ve ark., 2010). Bu nedenle, karar verme süreci yalnızca bilişsel işlemlerle sınırlı değildir; duygusal dayanıklılığı da kapsayan çok yönlü bir zihinsel yeterlilik alanıdır.

1.15. Karar Verme Türleri

Sporda karar verme süreci, sporcunun içinde bulunduğu ortamın dinamiklerine, sürenin kısıtlı olmasına ve zihinsel yük düzeyine bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Literatürde bu süreç genellikle analitik (rasyonel), deneyime dayalı (sezgisel) ve doğal karar verme biçimleri olarak üç ana başlık altında incelenmektedir (Raab, 2012). Analitik kararlar, seçeneklerin bilinçli şekilde değerlendirilip mantıksal sonuçlara ulaşılmasıyla gerçekleşir ve daha çok düşük baskı ve yeterli zaman içeren durumlarda tercih edilmektedir (Klein, 2008). Deneyime dayalı kararlar ise daha hızlı gelişir ve sporcunun benzer durumlara dair geçmiş bilgi birikimine dayanmaktadır. Bu tür tepkiler genellikle örüntü tanıma ve ani durum çözümleme ile ilişkilidir; bu nedenle tecrübeli sporcular tarafından zaman baskısı altında daha sık kullanılmaktadır (Johnson ve Raab, 2003). Doğal karar verme yaklaşımı ise, karmaşık ve belirsiz durumlarda ortaya çıkan, daha çok sezgiye ve çevreden alınan sinyallere dayalı hızlı seçimleri kapsamaktadır. Roca ve ark. (2013), çevresel koşulların ve görevle ilgili sınırlamaların sporcuların karar mekanizmalarını önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır. Örneğin, pozisyonun risk seviyesi veya sporcunun çevre algısı, hangi karar türünün kullanılacağını doğrudan belirleyebilmektedir. Bu nedenle, sporcuların yalnızca hızlı değil, aynı zamanda durumsal olarak uygun kararlar alabilecek düzeyde çok yönlü karar verme yetkinliği geliştirmesi gereklidir.

1.15.1. Rasyonel karar verme

Rasyonel karar verme, sporcuların karşılaştıkları bir durumu değerlendirmek için çeşitli seçenekleri bilinçli ve planlı biçimde analiz ederek en uygun kararı vermeye çalıştığı bir bilişsel süreçtir. Bu karar türü, özellikle zaman baskısının düşük olduğu, bilgiye ulaşımın kolay olduğu ve değerlendirme yapmaya yeterli fırsatın bulunduğu spor ortamlarında daha sık görülmektedir (Raab, 2012). Sporcunun düşünerek seçenekleri tartması, olası sonuçları göz önünde bulundurması ve ardından bilinçli bir

seçim yapması bu sürecin temelini oluşturmaktadır. Williams ve Ford (2008), çalışmalarına göre, bu tür karar verme biçimi daha çok oyun öncesi taktiksel planlamalarda, antrenman analizlerinde ve strateji geliştirme süreçlerinde etkin biçimde kullanılmaktadır. Sporcular bu süreçte neyin, ne zaman ve neden yapılması gerektiğine dair kararlarını yapılandırılmış biçimde vermektedirler. Özellikle video analizleri, senaryo tabanlı antrenmanlar ve antrenörün geri bildirimleri, bu becerinin gelişimini desteklemektedir. Roca ve ark. (2013), ise rasyonel karar verme eğiliminin, görev baskısının az olduğu ve bilgi akışının daha açık biçimde sağlandığı spor koşullarında ön plana çıktığını belirtmiştir.

1.15.2. Sezgisel karar verme

Sezgisel karar verme, sporcuların zaman baskısı ve bilgi sınırlılığı altında hızlı, otomatik ve deneyime dayalı tepkiler üretmesini ifade etmektedir. Bu kararlar genellikle bilinçli düşünmeden çok, daha önce benzer durumlarda edinilen deneyimlerin zihinde oluşturduğu örüntülere dayanmaktadır (Johnson ve Raab, 2003). Müsabaka sırasında, sporcu çevreden gelen görsel ve işitsel sinyalleri hızlıca algılar ve geçmişte işe yarayan davranış kalıplarını neredeyse refleksif biçimde devreye sokmaktadır. Klein (2008), uzman sporcuların karmaşık ve hızlı değişen durumlar karşısında genellikle ilk uygun gelen kararı uygulama eğiliminde olduklarını ve bunun doğal karar verme yaklaşımıyla uyumlu olduğunu vurgulamaktadır. Bu "ilk tercihi uygulama" davranışı, çoğunlukla daha önce başarı getirmiş çözümlerin hızlıca hatırlanmasına ve uygulanmasına dayanmaktadır. Raab (2012)' ın bulgularına göre, sezgisel karar verme özellikle futbol, tenis, boks gibi açık beceri içeren spor branşlarında önemli bir yer tutmaktadır. Bu tür kararlar, yalnızca hızlı tepki verme değil, aynı zamanda uzun süreli tekrarlarla kazanılmış uzmanlık bilgisinin yansımasıdır. Dolayısıyla, antrenmanlarda rekabet benzeri ortamların canlandırılması, sporcuların bu sezgisel mekanizmaları daha etkili kullanmasını sağlamaktadır.

1.15.3. Anlık (spontan) karar verme

Anlık karar verme, sporcunun çevredeki ipuçlarına zaman kaybetmeden, bilinçli düşünme sürecine girmeksizin verdiği hızlı ve içsel tepkilerle şekillenen bir karar biçimidir. Bu tür kararlar, özellikle belirsizliğin yüksek olduğu ve zamanın kısıtlı olduğu müsabaka ortamlarında öne çıkmaktadır (Klein, 2008). Sporcu, o anki durumu analiz etmektense geçmiş deneyimlerine dayalı örüntüleri tanıyarak en uygun eylemi

sezgisel olarak seçer. Klein (2008), uzman bireylerin doğal karar verme stratejileriyle, yüksek bilişsel yük altında dahi etkili seçimler yapabildiklerini vurgulamaktadır. Johnson ve Raab (2003), tarafından ortaya konan "ilk akla gelen çözümü uygula" (take-the-first) yaklaşımı, bu bağlamda deneyimli sporcuların zamana karşı yarıştığı anlarda tercih ettiği bir yöntemdir. Bu kararlar, bilinçli düşünmeye göre daha kısa sürede alındığı için sporun dinamik yapısına daha uyumludur. Raab (2012), yapmış olduğu araştırmada, anlık karar verme becerisinin yalnızca içgüdüsel değil, sistemli tekrar ve senaryo temelli antrenmanlarla geliştirilebilir olduğunu göstermektedir. Gerçek maç koşullarını simüle eden uygulamaların sık kullanılması, sporcunun benzer durumlara daha hazırlıklı tepki vermesini sağlamaktadır. Bu nedenle, anlık karar verme yalnızca hız değil, aynı zamanda deneyimle desteklenen stratejik uyumun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

1.16. Karar Verme ve Stres İlişkisi

Stres, sporcuların karar verme becerisini doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir. Yüksek stres düzeyi, bilişsel kaynakların tüketilmesine yol açarak dikkat dağınıklığına, tepki süresinde artışa ve karar kalitesinde düşüşe neden olur (Kinrade ve ark., 2010). Özellikle zaman baskısı ve rekabet ortamının yoğun olduğu durumlarda, sporcuların hızlı ve doğru karar verme becerisi stres düzeyine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Araştırmalar, yüksek stresin karar verme sürecinde iki ana etki yarattığını göstermektedir: ilki, bilişsel yükün artması nedeniyle karar sürecinin yavaşlaması; ikincisi ise duygusal baskı sonucu erken ve hatalı kararların ortaya çıkmasıdır (Hanin, 2007a). Bu bağlamda, stresin yoğun olduğu ortamlarda sezgisel veya anlık karar verme eğilimi artmaktadır (Raab, 2012). Deneyimli sporcular ise, stresli durumlarda daha önce benzer koşullarda verdikleri kararları hatırlayarak otomatik tepkiler geliştirme eğilimi göstermektedir. Zhu ve ark. (2023), stres altında başarılı kararlar alabilen sporcuların, bilişsel esneklik ve dikkat kontrolü gibi üst düzey yürütücü işlevleri daha etkin kullandığını bildirmişlerdir. Bu nedenle, karar verme becerisinin geliştirilmesi kadar, stresle başa çıkma becerilerinin de antrenman sürecine dâhil edilmesi gerekmektedir. Nefes egzersizleri, bilişsel yeniden yapılandırma ve dikkat odaklama çalışmaları, sporcuların hem stres düzeyini yönetmelerine hem de karar kalitesini korumalarına yardımcı olmaktadır.

1.17. Karar Verme ve Performans Arasındaki İlişki

Karar verme becerisi, spor performansının bilişsel temellerinden biridir ve sporcunun başarı düzeyini doğrudan etkiler. Özellikle hızlı tempolu ve karmaşık spor dallarında, doğru ve zamanında verilen kararlar, teknik becerilerin etkili bir şekilde uygulanmasına olanak tanımaktadır (Williams ve Ford, 2008). Elit sporcular, yalnızca fiziksel değil, bilişsel çeviklik bakımından da yüksek performans sergilemektedir. Bu da onların durumsal farkındalık, dikkat kontrolü ve örüntü tanıma gibi karar verme bileşenlerini etkin biçimde kullandıklarını göstermektedir (Roca ve ark., 2013). Araştırmalar, başarılı performansın yalnızca fiziksel yeteneklere değil, aynı zamanda karar verme doğruluğu ve hızına bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Jones ve ark. (2002), zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların baskı altında bile tutarlı kararlar verebildiğini ve bunun başarıyı desteklediğini bildirmektedir. Aynı şekilde, Kinrade ve ark. (2010), karar sürecinde yaşanan zihinsel çökmelerin, motor performansta belirgin düşüşlere neden olduğunu belirtmektedir. Raab (2012), karar verme süreçlerinin antrenmanla geliştirilebileceğini ve basit sezgisel stratejilerin yüksek performansa katkı sağladığını savunmaktadır. Bu nedenle, karar verme becerisi hem bilişsel hem de psikolojik yönleriyle performansın temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların bu beceriyi sistematik antrenman, simülasyon ve oyun temelli yaklaşımlarla desteklemesi performansın sürekliliği açısından büyük önem taşımaktadır.

1.18. Sporda Karar Verme Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Spor bilimlerinde karar verme becerisi, özellikle algısal-bilişsel süreçlerle motor performans arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yoğun biçimde araştırılmıştır. Uzman sporcuların, çevresel ipuçlarını daha hızlı tanıdığı ve bu doğrultuda daha doğru kararlar verdiği sistematik çalışmalarla ortaya konmuştur (Williams ve Ford, 2008). Roca ve ark. (2013), futbolcularda görev kısıtlamalarının, algısal farkındalık ve karar verme stratejileriyle etkileşimini deneysel olarak incelemiş ve karar verme sürelerinin uzman sporcuların bu tür koşullarda daha etkili kararlar verdiklerini göstermektedir. Raab (2012), farklı uzmanlık düzeylerindeki sporcuların karar süreçlerini karşılaştırmış ve elit düzey sporcuların sezgisel stratejileri daha başarılı şekilde kullandığını belirtmektedir. Bu bulgu, “simple heuristics” (basit sezgisel kurallar) yaklaşımının sporda geçerli bir karar verme modeli olabileceğini desteklemektedir. Ayrıca, Johnson ve Raab (2003), "take-the-first"(ilk akla gelen) stratejisini test ettikleri çalışmalarında,

sporcuların ilk akla gelen seçeneği uyguladıklarında, uzun değerlendirmelere göre daha hızlı ve etkili kararlar verdiklerini raporlamaktadır. Görüntü temelli simülasyonlarla yapılan araştırmalar da karar verme süreçlerinin geliştirilmesinde etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Ward ve Williams (2003), video tabanlı eğitimlerin özellikle algısal-hız ve doğru tepki geliştirme açısından etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu tür çalışmalar, karar verme becerisinin doğuştan gelen bir yeti değil; antrenmanla geliştirilebilen bir bilişsel yetenek olduğunu göstermektedir.

1.19. Zihinsel Enerji Kavramı

Zihinsel enerji, bireyin dikkatini sürdürebilme, duygularını yönetebilme, iradesini kontrol edebilme ve hedefe odaklı kalabilme kapasitesiyle ilişkilendirilen bilişsel ve duygusal bir kaynaktır. Bu kavram, özellikle yoğun zihinsel çaba gerektiren spor ortamlarında performansı doğrudan etkileyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Liew, 2012). Zihinsel enerji; öz denetim, bilişsel esneklik ve motivasyon gibi psikolojik süreçleri beslemektedir. Sporcularda yüksek zihinsel enerji düzeyi, baskı altında odaklanmayı sürdürme ve performans istikrarı sağlama açısından kritik rol oynamaktadır. Baumeister ve Tierney, (2012), zihinsel enerjiyi sınırlı bir kaynak olarak tanımlamış ve bu kaynağın, karar verme, dikkat ve öz disiplin gibi işlevlerde kullanıldıkça tükenebileceğini ileri sürmektedirler. Bu yaklaşım, "ego depletion" (benlik tükenmesi) modeliyle açıklanabilir. Ego Depletion; zihinsel enerji tükendiğinde sporcuların odaklanma, karar verme ve duygusal tepkileri düzenleme kapasiteleri zayıflamaktadır. Bu durum, özellikle uzun süren müsabakalarda ya da yoğun turnuva dönemlerinde belirginleşmektedir.

Zihinsel enerjinin korunması ve yeniden yapılandırılması, sporcunun psikolojik dayanıklılığı kadar dinlenme, uyku kalitesi ve stres yönetimiyle de yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Loch ve ark., 2021). Spor psikolojisinde yapılan güncel çalışmalar, zihinsel enerjiyi destekleyici stratejiler arasında dikkat odaklama, olumlu iç konuşma, nefes egzersizleri ve zihinsel mola uygulamalarını ön plana çıkarmaktadır (Yeo ve Neal, 2008). Zihinsel enerji yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda fizyolojik ve duygusal bütünlüğü etkileyen çok boyutlu bir kavramdır ve spor performansının sürdürülebilirliği açısından önemli bir etkiye sahiptir.

1.20. Atletik Zihinsel Enerji Tanım ve Bileşenleri

Atletik zihinsel enerji, sporcunun fiziksel performansını sürdürebilmesini sağlayan psikolojik dayanıklılığın bir alt bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin dikkatini toplama, hedefe yönelme, duygusal kontrol sağlama ve zihinsel olarak kararlı kalma kapasitesini içermektedir (Lu ve ark., 2018a). Zihinsel enerji, sadece geçici bir odak durumu değil; aynı zamanda motivasyon, irade gücü ve bilişsel esneklik gibi psikolojik unsurların bütünsel bir yansımasıdır. Sporcular, özellikle yüksek baskı altındaki müsabakalarda bu enerji kaynağını kullanarak hem performanslarını korur hem de duygusal istikrar sağlamaktadır. Lu ve ark. (2018a), atletik zihinsel enerjiyi altı temel bileşen (motivasyon, kendine güven, irade gücü, zihinsel dayanıklılık, pozitif duygu ve denge) üzerinden tanımlamaktadır. Bu bileşenler bir arada, sporcunun müsabaka öncesi zihinsel hazırlığını ve müsabaka sırasındaki psikolojik dayanımını şekillendirmektedir. Özellikle kendine güven ve irade gücü, karar verme süreçlerinin ve hedefe bağlılığın sürdürülebilirliğini artırmaktadır. Singh ve ark. (2024), zihinsel enerjisi yüksek sporcuların dikkat sürelerinin daha uzun olduğunu, olumsuz duygularla başa çıkma becerilerinin ise daha güçlü olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, zihinsel enerji düzeyi, stresle başa çıkma ve toparlanma sürecinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, atletik zihinsel enerji hem antrenman hem de müsabaka performansının temel psikolojik belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

1.20.1. Motivasyon

Motivasyon, atletik zihinsel enerjinin en temel bileşenlerinden biri olarak, sporcunun hedefe yönelmesini, çaba göstermesini ve kalıcı performans sergilemesini sağlamaktadır. Özellikle rekabetin yüksek, stresin yoğun olduğu ortamlarda, sporcunun içsel motivasyonu onun zihinsel dayanıklılığını belirleyici şekilde etkileyecektir (Ryan ve Deci, 2000). Sporda motivasyon iki ana kaynaktan beslenir: içsel motivasyon (kişisel tatmin, gelişim arzusu) ve dışsal motivasyon (ödül, takdir, başarı beklentisi). Her iki tür de performans üzerinde etkilidir; ancak uzun vadeli başarı için içsel motivasyon daha sürdürülebilir bir güç kaynağıdır. Lu ve ark. (2018b), atletik zihinsel enerjiyi ölçmeye yönelik geliştirdikleri modelde motivasyonu, sporcunun hedefe ulaşmak için zihinsel ve duygusal kaynaklarını etkin biçimde harekete geçirme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Motivasyon düzeyi yüksek olan sporcular, hem antrenman sürecine hem de müsabaka anına daha güçlü

odaklanmaktadır. Singh ve ark. (2024), ise zihinsel enerjinin alt bileşeni olan motivasyonun, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma becerileriyle pozitif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, sporcunun hem kendi değerleriyle hem de çevresel beklentilerle uyumlu bir motivasyon yapısı geliştirmesi, zihinsel enerjiyi artırmakta ve performansın sürekliliğine katkı sağlamaktadır.

1.20.2. Öz güven

Öz güven, sporcunun kendi yeteneklerine olan inancını ifade eder ve atletik zihinsel enerjinin merkezinde yer almaktadır. Yüksek öz güvene sahip sporcular, belirsizlik ve baskı içeren yarışma ortamlarında daha istikrarlı performans sergilemektedir (Vealey ve Chase, 2008). Öz güven, sadece beceriye olan güveni değil, aynı zamanda sporcunun stresle başa çıkma, odaklanma ve karar verme yeteneğini de güçlendirir. Bu nedenle, öz güven düzeyi yalnızca psikolojik iyi oluşun değil, aynı zamanda rekabetçi başarıların da temel belirleyicisidir. Lu ve ark. (2018b), atletik zihinsel enerjiyi oluşturan altı bileşenden biri olarak öz güveni tanımlar ve bunu sporcunun zihinsel olarak güçlü kalma, görevine odaklanma ve baskı altında etkin davranış sergileme kapasitesiyle ilişkilendirmektedirler. Singh ve ark. (2024), ise öz güveni yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha güçlü olduğunu ve müsabaka sırasında daha az kaygı yaşadıklarını ifade etmektedirler. Öz güven, hem bilişsel hem de duygusal kaynaklardan beslenmektedir. Etkili geribildirim, başarı deneyimi ve öz konuşma teknikleri, sporcunun öz güvenini artıran temel stratejiler arasında yer almaktadır. Öz güven düzeyinin yüksek olması, sporcuların zihinsel enerjilerini verimli kullanmalarına ve performanslarını sürdürülebilir kılmalarına olanak tanımaktadır.

1.20.3. Konsantrasyon

Konsantrasyon, sporcunun belirli bir hedefe dikkatini sürekli ve etkili biçimde yönlendirme becerisidir. Atletik zihinsel enerjinin önemli bir bileşeni olan konsantrasyon, özellikle dikkat dağıtıcı dış uyaranların yoğun olduğu müsabakalarda performansın istikrarı açısından kritik bir rol oynamaktadır (Moran, 2013). Konsantrasyon düzeyi yüksek sporcular, hem oyun içi karar alma süreçlerini daha sağlıklı yürütür hem de performans sırasında duygusal dalgalanmalara karşı daha dirençli olmaktadır. Lu ve ark. (2018b), atletik zihinsel enerjiyi oluşturan yapılar arasında konsantrasyonla doğrudan ilişkili olan “denge” ve “irade” unsurlarını

tanımlamaktadır. Bu unsurlar, sporcunun bilişsel kaynaklarını hedef doğrultusunda odaklayabilme yetisini içermektedir. Singh ve ark. (2024), ise zihinsel enerjisi yüksek sporcuların dikkat sürelerinin daha uzun olduğunu ve dışsal baskılara rağmen odaklarını koruyabildiklerini belirtmektedirler. Konsantrasyon becerisi, antrenman sürecinde geliştirilebilir bir zihinsel bir yetenektir. Nefes egzersizleri, görselleştirme ve dikkat odaklama çalışmaları, sporcuların dikkat kontrolünü güçlendirmekte etkili stratejiler olarak öne çıkmaktadır (Ponnusamy ve Grove, 2014).

1.20.4. Pozitif düşünce

Pozitif düşünce, sporcunun zorlayıcı durumlara karşı olumlu zihinsel tutum geliştirerek psikolojik dengesini koruma becerisidir. Bu tutum, özellikle baskı altındaki anlarda, performansı destekleyici bir zihinsel çerçeve sunmaktadır. Olumlu düşünme biçimleri geliştiren sporcular, hem dikkat sürelerini uzatır hem de olumsuz duygulanımı düzenleyerek stresin performansa etkisini azaltmaktadırlar (Lane ve Terry, 2000). Pozitif düşünce, genellikle iç konuşma, imgeleme ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle desteklenmektedir. Tod ve ark. (2009), pozitif içerikli iç konuşmaların sporcularda özgüven, motivasyon ve dikkat kontrolünü artırdığını sistematik bir incelemeyle ortaya koyarak, bu tür düşünce kalıpları, özellikle hata yapıldıktan sonra yeniden toparlanma sürecinde sporculara psikolojik avantaj sağladığını ifade etmektedir. Weinberg ve Gould (2023), pozitif düşüncenin antrenman sürecine entegre edilmesinin, sporcunun zihinsel dayanıklılığını güçlendirdiğini ve yarışma anındaki duygusal tepkilerini dengelemesine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, pozitif düşünce yalnızca moral düzeyini yükseltmekle kalmaz; aynı zamanda dikkat odaklama, motivasyonu sürdürme ve bilişsel esneklik gibi performansla doğrudan ilişkili süreçleri de geliştirmektedir.

1.21. Atletik Zihinsel Enerjinin Spor Performansına Etkisi

Atletik zihinsel enerji, sporcunun fiziksel ve psikolojik kaynaklarını hedef doğrultusunda etkin şekilde kullanmasını sağlayan bütünsel bir bilişsel yapı olarak, spor performansının sürdürülebilirliği açısından kritik rol oynamaktadır. Yüksek zihinsel enerjiye sahip sporcular, hem antrenman hem de müsabaka ortamında daha istikrarlı, dirençli ve motive edici davranışlar sergilemektedir (Lu ve ark., 2018a). Bu yapı, karar verme kalitesini artırır, odaklanmayı sürdürmeyi kolaylaştırır ve stresli durumlarda duygusal kontrolün korunmasına yardımcı olmaktadır. Singh ve ark.

(2024), zihinsel enerjisi yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha güçlü, rekabet anksiyetelerinin ise daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durum, zihinsel enerjinin performansı dolaylı olarak etkileyen psikolojik faktörlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle motivasyon, öz güven, dikkat kontrolü ve olumlu düşünce gibi alt bileşenler; sporcunun müsabaka sırasında bilişsel verimliliğini ve duygusal istikrarını doğrudan desteklemektedir. Zihinsel enerjiye yönelik araştırmalar, zihinsel enerjinin aynı zamanda toparlanma, hatadan sonra yeniden odaklanma ve yüksek baskı altında karar verme süreçlerinde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Lochbaum ve ark., 2022). Bu nedenle, zihinsel enerjinin geliştirilmesi sadece zihinsel beceri eğitimiyle değil; uyku, dinlenme, sosyal destek ve stres yönetimi gibi performansı etkileyen diğer alanlarla da ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Atletik zihinsel enerji, modern spor psikolojisinde yalnızca psikolojik bir kavram değil, aynı zamanda fiziksel performansın psikobiyolojik altyapısını oluşturan temel bir yapı taşına dönüşmüştür.

1.22. Atletik Zihinsel Enerji Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Atletik zihinsel enerji ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki, sporcuların yüksek baskı altında nasıl performans sergilediklerini anlamada kritik bir alanı ifade etmektedir. Zihinsel enerjisi yüksek sporcular, sadece odaklarını sürdürebilmekle kalmadığı; aynı zamanda olumsuzluklar karşısında hızla toparlanma eğilimi gösterdikleri iddia edilmektedir (Singh ve ark., 2024). Bu yönüyle zihinsel enerji, psikolojik dayanıklılığın temelinde yer alan esneklik, kontrol ve amaçlılık gibi unsurlarla doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Sarkar ve Fletcher (2014), psikolojik dayanıklılığı, stresli durumlar karşısında olumlu uyum stratejileri geliştirme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, zihinsel enerji düzeyi yüksek olan sporcular, rekabet baskısına karşı daha bilinçli ve istikrarlı tepki vermektedirler. Özellikle motivasyon, öz güven ve pozitif düşünce gibi zihinsel enerjinin alt bileşenleri, dayanıklılık düzeyini doğrudan beslemektedir. Lochbaum ve ark. (2022), zihinsel enerjinin yalnızca performansla değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlık ve duygusal dengeyle de bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Yüksek zihinsel enerjiye sahip bireyler, performans düşüşü yaşamadan stresli durumlardan çıkma ve duygusal tepkilerini düzenleme konusunda daha başarılıdır. Atletik zihinsel enerji ile psikolojik dayanıklılık arasında çift yönlü, dinamik ve geliştirilebilir bir ilişki bulunmaktadır.

1.23. Zihinsel Enerji ve Stres Yönetimi

Zihinsel enerji, stresli durumlarla etkili başa çıkmayı mümkün kılan psikolojik kaynakların bütününü temsil etmektedir. Sporcular, yoğun rekabet ortamlarında zihinsel enerjilerini koruyabildiklerinde stresin performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilirler. Özellikle dikkat kontrolü, olumlu iç konuşma ve bilişsel esneklik gibi zihinsel enerji bileşenleri, stres yönetimi becerilerinin temelini oluşturmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Lochbaum ve ark. (2022), zihinsel enerjinin sporcuların stres altında sergilediği psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve bu sayede daha dengeli tepkiler verdiklerini ortaya koymaktadır. Zihinsel enerjisi düşük olan sporcular ise, bilişsel kaynaklarını daha çabuk tüketerek dikkat dağınıklığı, kararsızlık ve performans düşüşü yaşayabilmektedir. Bu durum, zihinsel enerji düzeyinin stresin bireyde nasıl deneyimlendiğiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Sarkar ve Fletcher (2014), stresle başa çıkmada etkili olan bireylerin, zihinsel kaynaklarını iyi yönettiğini ve çevresel baskıları fırsata dönüştürme eğilimi taşıdığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, nefes egzersizleri, gevşeme, imgeleme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi zihinsel enerjiyi geliştiren teknikler stres yönetimi stratejilerinin etkinliğini artırmaktadır. Zihinsel enerji, yalnızca bilişsel bir kapasite değil, aynı zamanda stresin algılanış ve yönetiliş biçimini belirleyen psikolojik bir güç kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır.

1.24. Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Atletik zihinsel enerji kavramı, son yıllarda spor psikolojisi literatüründe giderek daha fazla ilgi görmektedir. Bu kavramın ilk sistematik ölçümünü sağlayan çalışmalardan biri, Lu ve ark. (2018a), tarafından geliştirilmiş olan Athletic Mental Energy Scale (AMES) adlı ölçek ile gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek, zihinsel enerjinin altı boyutu olan motivasyon, öz güven, dikkat, irade gücü, pozitif duygu ve dengeyi temel alarak yapılandırılmış ve psikometrik geçerliği farklı sporcularda doğrulanmıştır. Singh ve ark. (2024), zihinsel enerjinin psikolojik dayanıklılık, yarışma kaygısı ve başa çıkma becerileriyle ilişkisini incelemiş ve yüksek zihinsel enerji düzeyine sahip sporcuların daha az kaygı yaşadığını ve daha etkili başa çıkma stratejileri kullandığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, zihinsel enerjinin sadece psikolojik dayanıklılığı değil, aynı zamanda bilişsel esnekliği ve duygusal düzenlemeyi de güçlendirdiğini göstermektedir. Lochbaum ve ark. (2022), zihinsel enerjiyi spor performansında “psikolojik bir yakıt” olarak tanımlamış ve bu enerjinin

karar verme, odaklanma ve stresle başa çıkma gibi çok sayıda bilişsel işlevi desteklediğini vurgulamıştır. Ayrıca zihinsel enerjinin dinamik yapısına dikkat çeken araştırmalar, bu kapasitenin hem çevresel faktörlerden hem de bireysel psikolojik becerilerden etkilendiğini ileri sürmektedir (Gucciardi ve ark., 2017). Bu araştırmalar, atletik zihinsel enerjinin hem bireysel performans hem de psikolojik iyilik hali açısından temel bir kaynak olduğunu ortaya koymakta ve antrenman süreçlerine entegre edilmesinin gerekliliğini desteklemektedir.

1.25. Müsabaka Performansı Kavramı

Müsabaka performansı, bir sporcunun yarışma sırasında sergilediği fiziksel ve psikolojik becerilerin toplamı olarak tanımlanmaktadır. Bu performans, sporcunun fiziksel kapasitesi, teknik becerileri, stratejik anlayışı ve psikolojik dayanıklılığı gibi çeşitli unsurları içermektedir. Yüksek düzeyde müsabaka performansı göstermek, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda mental dayanıklılık ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerin de etkili olduğu kompleks bir süreçtir (Egesoy, 2023; Gunes, 2023).

Sporcuların müsabaka performanslarını artırmak amacıyla çeşitli teknikler ve yöntemler geliştirilmekte olup, bu yöntemler hem bireysel hem de takım sporlarında uygulanmaktadır. Ayrıca, çevresel faktörler ve içsel (psikolojik) faktörler de sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

1.26. Müsabaka Performansını Etkileyen Faktörler

Müsabaka performansı, yalnızca fiziksel uygunlukla açıklanamayacak kadar çok yönlü bir olgudur. Sporcunun dayanıklılığı kadar, zihinsel direnci, teknik-taktik bilgisi ve çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yetisi de başarının belirleyicileri arasındadır (Finlay ve ark., 2018). Özellikle karşılıklı etkileşimin yüksek düzeyde olduğu boks gibi branşlarda, hızlı karar verebilme, dikkat süresinin korunması ve duyguların kontrol altında tutulması gibi psikolojik faktörler hayati rol oynamaktadır. (Lenetsky ve ark., 2013; Hanton ve ark., 2004). Üst düzey sporcularda, hem müsabaka öncesi hem de esnasında gözlenen psikolojik tepkiler performansı ciddi biçimde etkileyebilmektedir. Stresin uygun biçimde yönetilemediği durumlarda teknik becerilerde aksama yaşanabilirken, etkili bir psikolojik hazırlık süreci sporcuya özgüven kazandırarak karar mekanizmasını güçlendirebilir (Birrer ve Morgan, 2010;

Loch ve ark., 2021). Bu bağlamda, teknik ve taktik becerilerin etkin biçimde kullanılabilmesi için psikolojik dayanıklılığın göz ardı edilmemesi gerekmemektedir (Gucciardi ve ark., 2017).

1.26.1. Fiziksel yeterlilik

Müsabaka performansında fiziksel kapasite büyük önem taşımaktadır. Fiziksel uygunluk, dayanıklılık, hız, kuvvet ve esneklik gibi unsurlar, sporcunun müsabaka sırasında sergilediği performansı doğrudan etkilemektedir. Örneğin, boynun kısalığı, boy uzunluğu ve ekstremitelerin uzunluğu gibi antropometrik özellikler, sporcunun biyomekanik avantajlar sağlamasına olanak tanımaktadır (Bridge ve ark., 2014).

1.26.2. Psikolojik beceriler

Psikolojik faktörler, sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkilemektedir. Kaygı, stres ve motivasyon gibi duygusal durumlar, sporcunun müsabaka sırasında gösterdiği performansı doğrudan etkileyebilir. Yüksek düzeyde kaygı, sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyebilirken, optimal seviyede bir kaygı, performansı artırabilir (Weinberg ve Gould, 2023). Başarı motivasyonu, sporcunun müsabaka performansında önemli bir rol oynamaktadır. Motivasyon, sporcunun hedeflerine ulaşma isteği ve bu hedefler doğrultusunda çaba göstermesi olarak tanımlanabilir (Güney, 2022).

1.26.3. Teknik ve taktik beceriler

Boks sporunda teknik beceriler, sporcunun motor kontrol kapasitesi temelinde, belirli hareket kalıplarını doğru, etkili ve uygun zamanda uygulayabilme yetkinliğini ifade etmektedir. Bu beceriler; temel vuruş teknikleri (direk, kroşe, aparkat), savunma manevraları (blok, fent, eskiv) ile ayak hareketlerinin koordinasyonunu kapsamaktadır. Teknik beceriler, yalnızca fiziksel yeterlilik düzeyine değil, aynı zamanda hareketin mekanik doğruluğu, tempo yönetimi ve otomatikleşmiş motor yanıtların kalitesine de bağlıdır. Etkin teknik performans, sporcunun sinir-kas sisteminin etkinliği, hareket ekonomisi ve tekrarlayan teknik uygulamalarla sağlanan hareket hafızası ile doğrudan ilişkilidir (El-Ashker, 2018).

Buna karşılık, taktik beceriler, sporcunun müsabaka sürecinde karşılaştığı değişken koşulları (rakibin stratejisi, skor durumu, ring pozisyonu) hızlıca analiz edebilmesi ve buna uygun stratejik kararlar geliştirerek bu kararları etkili biçimde uygulayabilmesiyle tanımlanır. Taktik beceriler; zamanlama, mesafe ve alan kontrolü,

hücum ve savunma geçişlerinin senkronizasyonu, kombinasyon seçimi ve rakibin zaaflarının öngörülerek değerlendirilmesi gibi çok boyutlu karar süreçlerini içermektedir. Bu bağlamda taktik beceriler, bilişsel esneklik, görsel-uzaysal farkındalık ve tepkisel karar verme hızı gibi bilişsel işlevlerle desteklenmektedir. Taktik düzeyde başarı, yalnızca teknik donanımın yeterliliğine değil, aynı zamanda bu donanımın durumsal bağlam içerisinde hızlı, yaratıcı ve etkili biçimde uygulanabilme yetisine dayanmaktadır (El-Ashker, 2018).

İKİNCİ BÖLÜM
MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, deneysel bir çalışma olup gerçek deneme modellerinden "ön test son test kontrol gruplu model" esas alınarak yapılandırılmıştır. Gerçek deneme modellerinin temel özelliği, birden fazla grup içermesi ve bu grupların rastgele atama yöntemiyle oluşturulmasıdır. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında gruplar arası homojenliği sağlamak amacıyla tabakalı rastgele atama yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu kapsamda sporcular öncelikle kategori (gençler/U22) ve cinsiyet (kadın/erkek) değişkenlerine göre tabakalara ayrılmış, her tabakadan eşit sayıda sporcu seçilerek deney ve kontrol gruplarına rastgele dağıtım yapılmıştır (Creswell, 2014; Karasar, 2014). Böylece deney ve kontrol gruplarının yaş grubu, cinsiyet ve kategori dağılımları açısından benzer özellikte olması sağlanmıştır (Fraenkel ve ark., 2012; Büyüköztürk ve ark., 2012). Söz konusu modelde, rastgele atama ile oluşturulmuş iki grup bulunmaktadır: deney grubu ve kontrol grubu. Her iki gruba da deneysel işlem öncesinde ve sonrasında ölçümler uygulanmaktadır (Karasar, 2014). Ön test – son test kontrol gruplu desenin iki temel avantajı bulunmaktadır. İlk olarak, benzer özelliklere sahip katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen ölçümlerde, farklı deneysel işlem koşullarına rağmen elde edilen veriler çoğu zaman yüksek düzeyde ilişkilidir. Bu durum, hata payını azaltarak istatistiksel gücü artırmaktadır. İkinci olarak ise, daha az katılımcıyla çalışma yapılmasına olanak tanıdığı için, bu desenin zaman ve maliyet açısından daha verimli olduğu ifade edilmektedir (Karaburç ve Erhan, 2017).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, deney ve kontrol grubundan oluşmaktadır. Araştırma grubunda yer alan boksörler, Devlet ve özel spor merkezlerinde boks eğitimi alan gençler ve U22 kategorilerinde 2023 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılmış ve 2024 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılacak olan 32 kadın ve erkek sporcudan oluşturulmuştur. Bu sporcuların gençler kategorisinde yarışan 7 kadın, 8 erkek sporcu, U22 kategorisinde yarışan 8 kadın, 9 erkek sporcu yer almaktadır. Genç kadın ve erkek müsabakaları, (17-18) yaş grubundaki sporcular arasında, U22 kadın ve erkek müsabakaları, (19-22) yaş grubundaki sporcular arasında yapılmaktadır.

Grupların başlangıç düzeyinde homojenliğini doğrulamak amacıyla uygulama öncesinde tüm katılımcılara ön test ölçümleri yapılmış; cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansı değişkenleri açısından deney ve kontrol grupları karşılaştırılmıştır (Creswell, 2014; Shadish, Cook ve Campbell, 2002). Ön test analizleri sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaması ($p>0.05$), grupların uygulama öncesi düzeylerinin homojen olduğunu göstermiştir (Field, 2013; Büyüköztürk, 2011). Bu doğrultuda, 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının etkisi, deney ve kontrol grupları arasında ön test–son test kontrol gruplu deneysel desen üzerinden değerlendirilmiştir (Shadish ve ark., 2002; Karasar, 2014).

Tablo 1. Grupların Homojenlik Testi

Değişken (ÖN)	Deney (Ort±SS)	Kontrol (Ort±SS)	p
Cesaret Toplam (Scö-Toplam-Ön)	2.88±0.18	3.01±0.29	0.143
Karar Verme Toplam (Mkvö-2-Toplam-Ön)	1.35±0.09	1.38±0.09	0.308
Atletik Zihinsel Enerji Toplam (Aze-Toplam-Ön)	2.39±0.17	2.31±0.14	0.179
Müsabaka Performansı (Puan Ön)	99.56±17.30	89.19±17.82	0.084

Deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi başlangıç düzeylerinin benzer olup olmadığını belirlemek amacıyla ön test puanları bağımsız örneklemler t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, cesaret toplam puanı açısından deney grubu (Ort±SS=2.88±0.18) ile kontrol grubu (Ort±SS=3.01±0.29) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.143$). Benzer şekilde karar verme toplam puanında deney grubunun ortalaması (Ort±SS=1.35±0.09) ile kontrol grubunun ortalaması (Ort±SS=1.38±0.09) arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p=0.308$). Atletik zihinsel enerji toplam puanı bakımından da deney (Ort±SS=2.39±0.17) ve kontrol (Ort±SS=2.31±0.14) grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0.179$). Ayrıca müsabaka performansı ön test puanları karşılaştırıldığında, deney grubunun ortalaması (Ort±SS=99.56±17.30) kontrol grubuna (Ort±SS=89.19±17.82) göre daha yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($p=0.084$). Bu bulgular, araştırma başlangıcında deney ve kontrol gruplarının incelenen değişkenler açısından birbirine benzer olduğunu ve gruplar arası homojenliğin büyük ölçüde sağlandığını göstermektedir.

Tablo 2. Deney Grubunun Çarpıklık-Basıklık Değerlerinin İstatistiksel Analizi

Değişkenler		Çarpıklık	Basıklık
AZE Toplam	Ön Test	0,391	0,571
	Son Test	-0,338	0,044
AZE Dinçlik	Ön Test	0,000	-0,495
	Son Test	-0,404	-1,373
AZE Güven	Ön Test	-1,588	1,640
	Son Test	-0,917	-0,314
AZE Konsantrasyon	Ön Test	0,283	-1,731
	Son Test	0,438	-0,210
AZE Motivasyon	Ön Test	-0,380	1,615
	Son Test	0,055	-0,545
AZE Sakinlik	Ön Test	0,358	-0,507
	Son Test	-0,279	-2,219
AZE Yorulmama	Ön Test	0,242	-0,336
	Son Test	0,358	-0,507
MKVÖ 1. Kısım Özsaygı	Ön Test	-0,149	-0,248
	Son Test	-0,159	-0,437
MKVÖ 2 Erteleyici Karar Verme	Ön Test	0,040	-1,067
	Son Test	-,805	-,624
MKVÖ 2 Kaçıngan Karar Verme	Ön Test	-0,160	-0,215
	Son Test	1,127	0,370
MKVÖ 2 Panik Karar Verme	Ön Test	-0,797	0,412
	Son Test	0,624	-0,511
MKVÖ 2 Toplam	Ön Test	-0,617	-1,255
	Son Test	-0,210	-1,425
MKVÖ 2 Dikkatli Karar verme	Ön Test	-0,074	-0,489
	Son Test	-1,127	0,370
SCÖ Kararlılık	Ön Test	-0,055	-1,008
	Son Test	-0,219	-0,483
SCÖ Fedakârlık	Ön Test	,000	-2,138
	Son Test	0,568	-0,955
SCÖ Kendine Güven	Ön Test	-0,850	0,035
	Son Test	-1,028	1,408
SCÖ Korkuyla Baş Etme	Ön Test	-0,571	-1,934
	Son Test	0,124	-0,761
SCÖ Toplam	Ön Test	-0,803	0,410
	Son Test	0,055	-0,978
SCÖ Özgüven	Ön Test	-0,235	-1,055
	Son Test	0,503	-0,918
Puan	Ön Test	0,239	-1,315
	Son Test	-0,166	-1,287

Tablo 2’ de deney grubu verilerin normal dağılımını belirlemek amacıyla araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve değerlerin ±2 aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Kontrol Grubunun Çarpıklık-Basıklık Değerlerinin İstatistiksel Analizi

Değişkenler		Çarpıklık	Basıklık
AZE Toplam	Ön Test	-0,338	-0,106
	Son Test	0,908	2,378
AZE Dinçlik	Ön Test	0,031	-1,435
	Son Test	0,116	0,175
AZE Güven	Ön Test	0,251	-0,470
	Son Test	-0,416	-0,195
AZE Konsantrasyon	Ön Test	0,603	-0,030
	Son Test	-0,193	-0,974
AZE Motivasyon	Ön Test	-0,799	-0,456
	Son Test	,055	-,545
AZE Sakinlik	Ön Test	-0,895	-1,391
	Son Test	-0,279	-2,219
AZE Yorulmama	Ön Test	-0,420	-1,016
	Son Test	1,229	2,782
MKVÖ 1. Kısım Özsaygı	Ön Test	-0,612	-0,212
	Son Test	-0,263	1,309
MKVÖ 2 Erteleyici Karar Verme	Ön Test	-1,133	0,677
	Son Test	-0,805	-0,624
MKVÖ 2 Kaçıngan Karar Verme	Ön Test	-0,160	-0,445
	Son Test	-0,283	-1,052
MKVÖ 2 Panik Karar Verme	Ön Test	0,027	-0,130
	Son Test	-0,182	-0,316
MKVÖ 2 Toplam	Ön Test	-0,212	-0,318
	Son Test	0,010	-0,431
MKVÖ 2 Dikkatli Karar verme	Ön Test	-1,772	1,285
	Son Test	0,179	-1,003
SCÖ Kararlılık	Ön Test	-0,735	0,559
	Son Test	-0,219	-0,483
SCÖ Fedakârlık	Ön Test	1,460	,605
	Son Test	0,568	-0,955
SCÖ Kendine Güven	Ön Test	-0,264	-0,931
	Son Test	-1,028	1,408
SCÖ Korkuyla Baş Etme	Ön Test	-,571	-1,934
	Son Test	0,124	-0,761
SCÖ Toplam	Ön Test	-0,439	-0,169
	Son Test	0,055	-0,978
SCÖ Özgüven	Ön Test	-0,097	-1,385
	Son Test	0,503	-0,918
Puan	Ön Test	0,890	-0,627
	Son Test	0,311	0,099

Tablo 3’ de kontrol grubu verilerin normal dağılımını belirlemek amacıyla araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve değerlerin ±2 aralığında olduğu tespit edilmiştir Çarpıklık ve basıklık ±2 aralığında olması normal dağılım için kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir

(George ve Mallery, 2010). Yapılan çalışmada verilerin çarpıklık-basıklık değerlerinin uç düzeylerde olmadığı ve normal dağılım eğrilerinde aşırı sapmalar olmadığı görüldüğü için parametrik testler uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak dikkate alınmıştır.

2.2.1. Araştırılmaya dâhil edilme kriterleri

a) 2023 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılmış olma,
b) 2024 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılacak olma,
c) 2023 Türkiye ferdi boks şampiyonasında final oynamamış olmak,
d) 2023 müsabakalarında ceza almamış olmak,
e) Herhangi bir sakatlık ve hastalık yaşamamış olmak.

2.2.2. Araştırma dışı bırakılma kriterleri

a) 2023 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılmamış olma,
b) 2024 Türkiye ferdi boks şampiyonasına katılmayacak olma,
c) 2023 müsabakalarında ceza almış olmak,
d) Herhangi bir sakatlık ve hastalık geçirmiş olmak,
e) Belirtilen çalışma programına devam etmemek,
f) Antrenman programı uygulanması sırasında veya sonrasında sağlık sorunlarının oluşması,

2.3. Veri Toplama Tekniği

Gerçekleştirilecek çalışmada, elit boksörlere uygulanan 8 haftalık psikolojik antrenman eğitiminin cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performanslarına etkisinin incelenmesi için; araştırma kapsamında belirlenen deney ve kontrol gruplarına 16'şar sporcu belirlenecek ve bu sporculara Ön-test ve Son-test ölçümleri kapsamında belirlenen veri toplama araçları yüz yüze yapılması planlanmaktadır. Bu doğrultuda kullanılacak veri toplama yöntemleri;

Bu araştırma, elit boksörlere uygulanan 8 haftalık psikolojik antrenman eğitiminin cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarına yansız atama yöntemiyle 16'şar sporcu dâhil edilmiştir. Belirlenen bu sporculara, ön test ve son test ölçümleri doğrultusunda veri toplama araçları uygulanmıştır. Söz konusu ölçümler, araştırma kapsamındaki sporcularla yüz yüze

görüşmeler yoluyla uygulanmıştır. Bu doğrultuda, araştırmada kullanılacak veri toplama yöntemleri aşağıda ayrıntılı olarak belirtilmiştir.

2.3.1. Deneysel işlem

Çalışmaya dâhil edilecek olan genç kadın/erkek ve U22 kadın/erkek boks sporcuları, antrenörleri, aileleri ve kulüp yöneticileri çalışmanın amacı, çalışma esnasında yapılacak tüm uygulamalar ve değerlendirmeler ile ilgili bilgilendirilmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden sporculardan ve ailelerinden, araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair kendi rızalarıyla "Aydınlatılmış Onam Formu" imzalatılmıştır. Araştırma kapsamında hazırlanan ölçme araçları ön-test ölçümleri oturumlar başlamadan 1 hafta önce, son-test kapsamında hazırlanan ölçme araçları ise oturumlar bittikten 1 hafta sonra uygulanmıştır.

Uygulamaların birinci aşamasında, katılımcıların (spora başlama yaşı, milli sporcu olma durumları ve boks yapma yıllarını) sorgulayan ve 3 sorudan oluşan demografik bilgi formu ve çalışma kapsamında belirlenen performans değişkenlerinin genç kadın/erkek ve U22 kadın/erkek boks sporcuların 2023 Türkiye ferdi boks şampiyonasındaki dereceleri Türkiye Boks Federasyonu müsabaka sonuç ilan sayfasından temin edilmesi ile yapılmıştır. Çalışmaya dâhil edilen sporculara (deney ve kontrol) gruplarına ön test olarak cesaret ölçeği, karar verme ölçeği ve atletik zihinsel enerji ölçeği çalışmacının ve antrenörlerinin nezaretinde yüz yüze uygulanmıştır.

Uygulamaların ikinci aşamasında, Çalışmaya dâhil edilecek olan genç kadın/erkek ve U22 kadın/erkek boks sporcuları yansız atama yöntemiyle (deney ve kontrol) olarak iki gruplarına ayrılarak deney grubuna 8 hafta ve haftada 3 gün ve 30 dk. süre ile normal boks antrenmanlarının öncesinde sporcuların cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansları gibi özelliklerinde gelişme sağlamak amacıyla zihinsel antrenman tekniklerinden hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma (self-talk), rutin, kendini izleme teknikleri (selfmonitoring) ve konsantrasyon arttırıcı çalışmalar yapılmıştır. Bu tekniklerin etkili ve verimli olmasına katkı sağlaması için video ve ses desteği ile çeşitli görseller, örnek sporcu videoları ve motivasyon müzikleri sporcuların boks antrenmanları sırasında sporculara uygulanmıştır. Kontrol grubu ise 8 haftalık çalışma süresince 3 gün ve 1.30 dk süre ile normal boks antrenmanlarına devam etmişlerdir.

2.3.2. Uygulanacak video materyalleri

- ✓ 2004 yılı yapımı Milyonluk Bebek Dram/ Spor Film
- ✓ 2011 yılı yapımı Çelik Yumruklar - Real Steel 1-2-3 Spor Film
- ✓ 2016 yılı yenilmez 1-2-3-4 Aksiyon/ Dram Film
- ✓ 2016 yılı yapımı Asla Pes Etme 3 Dram Film
- ✓ 2015 yılı yapımı Ip Man 1-2-3 Aksiyon/ Dram Film

2.3.3. Uygulanacak ses materyalleri

- ✓ 2006 yılı yapımı It's A Fight- Three 6 Mafia /Boks Müziği
- ✓ 1982 yılı yapımı Eye of the Tiger- Survivor/Boks Müziği
- ✓ 2005 yılı yapımı Remember The Name - Fort Minor/Boks Müziği
- ✓ 2002 yılı yapımı Till I Collapse – Eminem/Boks Müziği
- ✓ 1999 yılı yapımı Dr. Dre ve Snoop Dog - Still D.R.E/Boks Müziği

Uygulamaların üçüncü aşamasında, araştırma kapsamında hazırlanan ölçme araçları oturumlar bittikten 1 hafta sonra son-test olarak uygulanması yapılmıştır. Çalışmaya dâhil edilen sporculara (deney ve kontrol) gruplarına son-test olarak cesaret ölçeği, karar verme ölçeği ve atletik zihinsel enerji ölçeği çalışmacının ve antrenörlerinin nezaretinde yüz yüze uygulanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Demografik bilgiler formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi amacı ile sporcunun katılmasını planladığı müsabaka kategorisi, sporcunun cinsiyet, spora başlama yaşı, milli sporcu olma durumları ve boks yapma yıllarını sorgulayan ve 5 sorudan oluşan bilgi formu kullanılmıştır.

2.4.2. Sporda cesaret ölçeği

Spor Cesaret Ölçeği (Sport Courage Scale), Konter ve Johan (2012) tarafından sporcuların cesaret duygularını belirlemek ve cesaret düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yapılan 28 geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin güvenirliğinin 0,82; geçerliğinin ise %47 olduğu belirtilmiştir. Geçerlik oranı görece düşük olsa da yeterli kabul edilmiştir (Konter ve Johan, 2012). Spor Cesaret Ölçeğinde 5 alt boyutta toplam 31 madde yer almaktadır. Bu maddelerin cevapları ise

“1=Kesinlikle Katılmıyorum 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum” cevaplarından oluşan 5“li likert tipi ölçek yardımı ile toplanmaktadır. Dolayısıyla, her bir maddeden ve alt boyuttan alınan madde ortalamaları ve bunlar sonucunda ortaya çıkan genel ortalama yükseldikçe sporcuların cesaret alt boyutlarını oluşturan kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakârlık duygu düzeyleri artmaktadır (Konter ve Johan, 2012).

Spor cesaret ölçeğinin alt boyutları ve madde yapısı

- ✓ Kararlılık 1*, 2, 3, 4, 5, 6*, 7, 8, 9- 9 Madde
- ✓ Özgüven 10, 11*, 12, 13, 14, 15, 16* -7 Madde
- ✓ Sportif Kendine Güven 17, 18, 19, 20, 21*, 22, 23 -7 Madde
- ✓ Korkuyla Baş Etme 24*, 25, 26, 27* -4 Madde
- ✓ Fedakârlık 28, 29, 30, 31 -4 Madde, Toplam 31 maddeden oluşmaktadır.

(*) ile işaretli maddeler ters puanlanmaktadır. Anket maddelerinden 7“si ters cevaplıdır. Bu maddeler analiz sırasında 1→5, 5→1 şeklinde ters çevrilerek puanlanmaktadır (Konter ve Johan, 2012).

2.4.3. Melborne karar verme ölçeği I-II

Mann ve ark. (1997) tarafından, Flinders Karar Verme Ölçeği I-II temel alarak hazırlanmıştır. Mann ve ark. (1997) tarafından altı ülkeyi kapsayan kültürler arası bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı ve karar verme stillerini karşılaştırmak amacıyla MKVÖ I-II’yi kullanmıştır. Altı ülkeden alınan örneklemde Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; karar vermede öz-saygı. 74, dikkatli.80, kaçıngan. 87, erteleyici. 81 ve panik karar verme. 74 olarak bulunmuştur (Deniz, 2004).

İki kısma ayrılan Melbourne Karar Verme Ölçeği; Melbourne Karar Vermede Özsaygı (MKVÖ I) ve Melbourne Karar Verme Stilleri Ölçeği (MKVÖ II) Deniz (2004) tarafından Türkçe ’ye uyarlanarak geliştirilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği; üçlü likert “Doğru, Bazen, Doğru Değil” şeklinde olup, yirmi iki maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Puanların yüksekliği ilgili karar verme stilinin kullanıldığına işaret etmektedir. Ölçekte farklı karar verme stillerini değerlendiren 4 alt boyut bulunmaktadır ve ölçek alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; karar vermede özsaygı, 72,

dikkatli karar verme stili. 80, kaçıngan karar verme stili, 78, erteleyici karar verme stili, 65 ve panik karar verme stili, 71 olarak tespit edilmiştir (Deniz, 2004).

Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır.

I. KISIM (Melbourne Karar Vermede Özsaygı Ölçeği 'MKVÖ I'): Karar vermede özsaygı (kendine güven) düzeyini belirleyen MKVÖ I ölçeği, altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir (Deniz, 2004).

II. KISIM (Melbourne Karar Verme Stilleri Ölçeği 'MKVÖ II'): Karar verme sitillerini ölçen MKVÖ II ölçeği, 22 maddeden oluşmakta ve dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; dikkatli karar verme stili (6 madde), kaçıngan karar verme stili (6 madde), erteleyici karar verme stili (5 madde) ve panik karar verme stili (5 madde) karar verme stilleridir. Puanların yüksekliği ilgili karar verme stilinin kullanıldığına işaret etmektedir (Deniz, 2004).

- ✓ *Dikkatli Karar Verme Stili Boyutu:* Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Bu faktör altı madde (2, 4,6, 8, 12, 16) ile ifade edilmiştir (Deniz, 2004).
- ✓ *Kaçıngan Karar Verme Stili Boyutu:* Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Bu faktör altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile ifade edilmiştir (Deniz, 2004).
- ✓ *Erteleyici Karar Verme Stili Boyutu:* Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. Bu faktör, beş madde (5, 7, 10, 18, 21) ile ifade edilmiştir (Deniz, 2004).
- ✓ *Panik Karar Verme Stili Boyutu:* Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Bu faktör, beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile ifade edilmiştir (Deniz, 2004). Ölçeğe dair çalışmada karar verme ölçeği hakemlere araştırmacı tarafından uygulanmış ve iki kısımdan oluşan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi ve güvenirlik analizi iki kısım için ayrı ayrı yapılarak ölçeğin geçerlik ve güvenirliği kontrol edildiği ifade edilmektedir (Deniz, 2004).

2.4.4. Atletik zihinsel enerji ölçeği

Sporcuların atletik zihinsel enerjilerine dair algılarını belirlemek amacıyla Lu ve ark. (2018a) tarafından geliştirilmiş ve Yıldız ve ark. (2020) tarafından geçerliliği, güvenirliliği yapılan kendini değerlendirme aracıdır. 6 dereceli likert tipi ölçek 18 soru ve üçer soruluk 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik olarak adlandırılmaktadır.

- ✓ *Dinçlik alt boyutu*, "Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissederim." örnek ifadesininde anlaşılacağı gibi, sporcunun fiziksel enerjisine dair algısına yönelik sorularla ifade edilmektedir (1.,2., 15. maddeler);
- ✓ *Güven alt boyutu*, "Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissederim." Örnek ifadesinden anlaşıldığı gibi sporcunun spor alanındaki kendine dair güven algısını ifade etmektedir (3.,9., 13. maddeler);
- ✓ *Motivasyon alt boyutu*, "Spor yapmak için hırs/tutku doluyum." örnek ifadesi gibi sporcunun spor yapma motivasyon düzeyini belirlemeye yönelik soruları barındırmaktadır (4., 8., 16. maddeler);
- ✓ *Yorulmama alt boyutu*, "Antrenman ne kadar uzun sürerse sürsün yorgun hissetmem." Örnek ifadesiyle beraber sporcunun antrenman ve müsabakalar sırasındaki ve sonrasındaki yorgunluk hissine dair algılarını belirlemeyi amaçlamaktadır (7., 11., 12. maddeler);
- ✓ *Konsantrasyon alt boyutu*, "Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur." İfadesi örneğiyle sporcunun müsabaka ve antrenmanlardaki konsantrasyon düzeyini ölçmeyi hedeflemektedir (5., 6., 10. maddeler);
- ✓ *Sakinlik alt boyutu*, "Rakiplerimle karşılaştığımda sakinimdir." ifadesi gibi sporcunun müsabakalara ve rakiplerine rağmen sakin kalabilme algısına yönelik soruları içermektedir (14., 17., 19. maddeler) (Lu ve ark. 2018a). Ölçeğin tüm boyutlar ve toplam puanda oldukça yüksek seviyede güvenilir olduğu belirlendi.

2.4.5. Müsabaka performansını değerlendirmesi

IBA puanlama sistemi birçok kez değişikliğe uğramıştır. Özellikle teknolojinin hayatımıza girmesiyle bilgisayarlı puanlama sistemleri birkaç kez değişmiştir. Bilgisayarlı sistem gelmeden önce beş yan hakem karar kartlarıyla değerlendirmeleri yaparlardı (decision cart). Bu sistemde yan hakemler raunt üzerinden değerlendirme yapardı. Raundu kazanan boksörün 20, kaybedenin ise 19 puan üzerinden değerlendirildiği bir sistemdi. Daha sonraları bilgisayarlı sistemde puanlama,

müsabaka sırasında yapılıyordu. Beş yan hakemden üçü aynı anda butona bastığında boksöre bir puan ekleniyordu. Bir diğer puanlama sistemi ise raunt üzerinden yapılıyordu. Raundu kazanan boksöre 10, kaybedene 9 puan verildiği sistemdi. Fakat bu sistemde beş yan hakem bulunmasına rağmen sistem otomatik olarak iki hakemi devre dışı bırakıp sadece üç yan hakemin puanlamasını geçerli kabul ediyordu. Kısa süre sonra aynı puanlama sistemi üzerinden beş yan hakemin de değerlendirmesi geçerli olarak günümüzde kullanılan puanlama sistemine kavuştu. Her ne kadar IBA'nın şu an yeni bir puanlama sistemi üzerinde çalışmaları olsa da son puanlama sistemi şu şekildedir (Şipal, 2022; Kahraman, 2019).

- **IBA Puanlama Sistemi**
  - ✓ Raundu kazanan boksörün 10 puan aldığı sistemdir.
  - ✓ Müsabakalarda 5 yan hakem bulunmaktadır ve yerlerini sistem otomatik olarak atamaktadır.
  - ✓ Her raundun sonunda hakem kazanan boksöre 10 puan verir.
  - ✓ Kaybeden boksöre ise 9 ile 7 puan arasında bir puan verilir.
  - ✓ Her raundun sonunda puanlamayı herkes görebilir (beş yan hakem hariç). Müsabaka devam ederken puanlamayı sadece başhakem görebilir.
  - ✓ Raunt bittiğinde raunt arası yan hakemler 15 saniye içinde puanlamasını yapmış olmalıdır.
  - ✓ Müsabakanın sonunda, müsabakanın galibi ilan edildikten sonra, verilen tüm puanlar ve her puanı veren hakem halka açık bir ekranda gösterilir. Bu genel ekranda, aynı zamanda tüm müsabakada boksörler için her bir hakem tarafından verilen toplam puanı gösterir (İhtarlardan kaynaklanan kesintiler dâhil).
  - ✓ Herhangi bir ihtar dâhil olmak üzere her bir hakem tarafından verilen toplam puanların müsabakanın sonunda eşit olması durumunda, 5 yan hakemden müsabaka galibi için tercih sistemi açılır ve galip belirlenir (Şipal,2022).
  - ✓ Müsabaka sırasında puanlama sisteminin arızalanması durumunda orta hakem yan hakemlerden müsabaka puanları yazan kâğıdı alarak baş hakeme teslim eder.
  - ✓ Hakemler puanlamayı şu kriterlere göre yaparlar:

1. Puan alıcı bölgeye yapılan vuruş sayısı,
2. Teknik ve taktik üstünlüğü, müsabakaya hakimiyeti,
3. Rekabeti.

- ✓ Hakemlerin her raundun sonunda puanlaması:

1. 10-9 kapalı raunt (close raunt), boksörün üstün olduğu durum,

2. 10-8 temiz raunt (clear winner), boksörün ileri derecede üstün olduğu durum,

3. 10-7 toplam hakimiyet (total dominance), boksörün aşırı şekilde üstün olduğu durum (Şipal,2022).

- ➢ **Müsabaka Sonuçları ve Kararlar**

✓ **WP: Win on points, puan ile kazanma:** Her raunt sonunda yan hakemler puanlama yapar ve müsabaka sonucunda galip ilan edilir. Kasıtsız yaralanmadan dolayı, müsabakaya devam edilmezse müsabaka sonucu puanlamaya gider. Her iki boksörün de aynı anda yaralanması ve bunun sonucunda müsabakanın hakem tarafından durdurulması durumunda, müsabaka sonucu puanlamaya gitmektedir (Şipal, 2022).

✓ **Tiebreak (Tercih):** Müsabaka sonunda hakem(ler)in puanlamasında eşitlik varsa eşit olan hakem(ler)in kendi görüşlerine göre hangi boksörün galip olduğu belirlenmesi istenir (Şipal, 2022).

✓ **ABD:** Abandon, boksör kendi isteğiyle oyundan çekilirse veya antrenörün ringe havlu atması (Şipal, 2022).

✓ **RSC: Orta hakem kararıyla:** Boksör, raunt arası bitiminden sonra müsabakaya devam etmez ise rakibi RSC kararıyla galip ilan edilir. Eğer boksör, hakemin görüşüne göre klasmanın dışına çıkıyorsa veya sert darbeler alıyorsa müsabaka durdurulur ve rakibi RSC kararıyla müsabakanın galibi olarak ilan edilir. Eğer boksör kemer altı darbe sonrası 90 saniye içinde müsabakaya devam edemiyorsa rakibi RSC kararıyla müsabakanın galibi ilan edilir (Kemer altına vuruşun kasıtsız olması durumunda) (Şipal, 2022; Kahraman, 2019).

Boksörün darbe sonucu ringden düşmesi sonucu, orta hakem sekize kadar saymaya başlar, boksör yardım almadan 30 saniye içinde ringe dönememesi durumunda rakibi RSC kararıyla müsabakanın galibi olarak ilan edilir (Şipal, 2022).

Ring doktoru, boksörün çok fazla hırpalanmasından dolayı, orta hakeme müsabakayı sonlandırması tavsiyesinde bulunabilir. Rakibi RSC kararıyla müsabakanın galibi olarak ilan edilir (Şipal, 2022).

✓ **RSC-I: Yaralanma sonucu hakemin maçı durdurması:** Boksör, hakemin görüşüne göre, legal yumruklardan kaynaklanan uzun süreli veya artan bir yaralanma nedeniyle devam etmeye uygun değilse müsabaka durdurulur ve rakibi RSC-I kararıyla müsabakanın galibi olarak ilan edilir (Şipal, 2022).

✓ **DSQ: Diskalifiye:** Boksör herhangi bir nedenle diskalifiye edilirse rakibi DSQ kararıyla maçın galibi ilan edilir. Hakem kendi taktirine bağlı olarak kasıtlı bir faulün boksörün yaralanmasına sebebiyet veriyorsa, boksör diskalifiye edilir ve yaralanan boksör müsabakayı DSQ kararıyla kazanır. Eğer boksör herhangi bir sebepten veya faklı sebeplerden dolayı üçüncü ihtarı almışsa diskalifiye edilir. Çift diskalifiye (BDSQ) meydana gelmesi durumunda, her iki boksör de BDSQ ile müsabakayı kaybeder. Boksör sportmenlik dışı davranış nedeniyle diskalifiye edilirse (orta hakeme, hakeme, teknik delege, takım yetkilisine veya diğerlerine saldırmak veya agresif davranmak gibi), diskalifiye edilen boksör, IBA disiplin komisyonu tarafından belirlenen yaptırımlara tabidir. DSQ (diskalifiye) edilen boksöre madalya kazandıysa madalyası, kota müsabakası ise kota almışsa aldığı kota ya da IBA dünya sıralama puanı verilmeyecektir. Boksör yarı finalde veya finalde diskalifiye edilirse boksöre madalya verilmeyecek, yeniden tahsis edilmeyecek ve müsabaka sıralaması iptal edilecektir. Bu durumda, bir sonraki en iyi boksör müsabaka sıralamasında yukarı çıkmayacaktır (Şipal, 2022; Kahraman, 2019).

✓ **KO: Nakavt:** Boksör aldığı darbe sonucu yere düşer, boksöre 10'a kadar sayılır. Boksör ayağa kalkamazsa rakibi müsabakayı KO ile kazanır. Boksör aldığı darbe sonucu yere düşer ve orta hakem sporcunun durumuna göre 10'a kadar saymadan doktoru ringe çağırabilir. Bu durumda rakibi müsabakayı KO ile kazanır. İki boksörün de aynı anda KO (nakavt) olması durumunda, iki boksör de DKO ile müsabakayı kaybeder (Şipal, 2022).

✓ **WO: Hükmen:** Müsabaka için anons edildikten sonra müsabakaya gelmemesi durumunda boksör tekrar anons edilerek ringe çağrılır ve gong zili çalınır. Boksör bir dakika içerisinde ringe gelmezse rakibi WO ile müsabakayı kazanır. Boksör günlük doktor kontrolü veya tartıda müsabaka şartlarını karşılamıyorsa rakibi WO ile müsabakayı kazanır. Başhakem, boksörün müsabakaya çıkmayacağını önceden biliyorsa, gong zili ve bir dakika prosedürü uygulanamaz (Şipal, 2022).

Yukarıda vermiş olduğumuz bilgiler ışığında sporcuların performans değerleri alınacak ve tabloya rauntlar halinde işlenecektir.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler, istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi amacıyla SPSS 25.0 programına aktarılmış ve analiz süreci başlatılmıştır. Ölçek verilerinin analizi

sırasında, ölçümlere ait puanların dağılım özellikleri dikkate alınarak frekans değerleri, standart sapma oranları ve aritmetik ortalamalar hesaplanıp yorumlanmıştır. Analizlere geçilmeden önce deney ve kontrol gruplarının başlangıç düzeyinde homojen olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t Testi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz aşamasında, verilerin normal dağılım şartını karşıladığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, iki ilişkili grup arasında bulunan aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımlı Örneklem T Testi uygulanmıştır. Bununla birlikte, iki bağımsız grubun ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla, yine normal dağılım koşulunu sağlayan Bağımsız Örneklem T Testi kullanılarak detaylı analizler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca t testi sonuçlarının etki büyüklüğü değerlendirilmiş ve bu amaçla eta-kare (η^2) katsayısı hesaplanarak yorumlanmıştır. Ölçekler arasında bulunan ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları

Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarının cesaret ölçeği ön test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	n	X	Ss	t	p	η^2
Sporda Cesaret Ölçeği	Kararlılık	Deney	16	2,34	,20	-,469	,643	,007
		Kontrol	16	2,38	,28			
	Özgüven	Deney	16	2,33	,34	1,571	,127	,076
		Kontrol	16	2,16	,25			
	Sportif Kendine Güven	Deney	16	2,39	,25	-1,050	,302	,035
		Kontrol	16	2,49	,27			
	Korkuyla Baş Etme	Deney	16	2,60	,25	-,140	,890	,001
		Kontrol	16	2,62	,36			
	Fedakârlık	Deney	16	3,25	,37	,689	,496	,016
		Kontrol	16	3,17	,25			
	SCÖ Toplam	Deney	16	2,50	,15	,217	,830	,002
		Kontrol	16	2,49	,16			

p<,050; **p<,001

Tablo 4 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının Sporda Cesaret Ölçeği ön test skorları incelendiğinde, hem ölçeğin tüm alt boyutlarında hem de toplam puan düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. ($p< .05$). Sporda cesaret ölçeğinin, Kararlılık boyutunda deney grubu ile ($\bar{X}$=2,34) kontrol grubu ($\bar{X}$=2,38) ön test skorlarını arasında anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir (t = -0,469; p = 0,643). Özgüven alt boyutunda ise deney grubunun puanı ($\bar{X}$=2,33) kontrol grubuna ($\bar{X}$=2,16) göre daha yüksek olsa da bu fark da anlamlı bulunmadığı tespit edilmiştir (t = 1,571; p = 0,127). Sportif kendine güven boyutunda deney grubu ($\bar{X}$=2,39), kontrol grubundan ($\bar{X}$=2,49) daha düşük puan almıştır ancak skorlar arasında bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (t = -1,050; p = 0,302). Benzer şekilde, korkuyla baş etme boyutunda da iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Deney: $\bar{X}$=2,60; Kontrol: $\bar{X}$=2,62; t = -0,140; p = 0,890). Fedakârlık alt boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$=3,25), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$=3,17) daha yüksek olsa da bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (t = 0,689; p = 0,496). Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanları açısından da deney ($\bar{X}$=2,50) ve kontrol ($\bar{X}$=2,49) grubu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (t = 0,217; p = 0,830). Etki büyüklüğü açısından değerlendirildiğinde, η^2 değerleri genel olarak düşük düzeydedir; yalnızca Özgüven alt boyutunda η^2=0,076 ile orta düzeye yakın bir etki büyüklüğü dikkat çekmektedir.

Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarının cesaret ölçeği son test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	n	X	Ss	t	p	η^2
Sporda Cesaret Ölçeği	Kararlılık	Deney	16	3,70	,24	14,163	**,000***	,870
		Kontrol	16	2,67	,15			
	Özgüven	Deney	16	3,44	,29	6,198	**,000***	,562
		Kontrol	16	2,83	,26			
	Sportif Kendine Güven	Deney	16	3,77	,13	20,260	**,000***	,932
		Kontrol	16	2,66	,17			
	Korkuyla Baş Etme	Deney	16	3,76	,46	2,246	**,032***	,144
		Kontrol	16	3,43	,35			
	Fedakârlık	Deney	16	4,01	,21	3,763	**,001***	,321
		Kontrol	16	3,40	,61			
	SCÖ Toplam	Deney	16	3,69	,12	21,261	**,000***	,938
		Kontrol	16	2,86	,09			

p<,050; **p<,001

Tablo 5 incelendiğinde, Sporda cesaret ölçeği tüm alt boyutlarda ve toplam puanında deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p< .05$). Kararlılık alt boyutunda deney grubunun son test puanı ($\bar{X}$=3,70) kontrol grubuna göre ($\bar{X}$=2,67) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t = 14,163; p = .000). Özgüven boyutunda da deney grubunun puanı ($\bar{X}$=3,44), kontrol grubuna ($\bar{X}$=2,83) kıyasla anlamlı şekilde yüksektir (t = 6,198; p = .000). Sportif kendine güven boyutunda deney grubunun son test ortalaması ($\bar{X}$=3,77), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=2,66) yüksek olup anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir (t = 20,260; p = .000). Korkuyla baş etme boyutunda da deney grubu ($\bar{X}$=3,76) kontrol grubuna ($\bar{X}$=3,43) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (t = 2,246; p = .032). Fedakârlık alt boyutunda da deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=4,01), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=3,40) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (t = 3,763; p = .001). Toplam SCÖ puanları incelendiğinde ise deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=3,69), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=2,86) anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (t = 21,261; p = .000). Etki büyüklüğü değerleri incelendiğinde, Kararlılık (η^2=0,870), Sportif Kendine Güven (η^2=0,932) ve SCÖ Toplam (η^2=0,938) boyutlarında yüksek düzeyde etki saptanmıştır. Bununla birlikte Özgüven (η^2=0,562) ve Fedakârlık (η^2=0,321) boyutlarında da yüksek etki büyüklüğü görülürken, Korkuyla Baş Etme (η^2=0,144) alt boyutunda büyük etkiye yakın bir etki büyüklüğü olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Deney ve kontrol gruplarının cesaret ölçeği ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	N	Ön Test Ort. (Ss)	Son Test Ort. (Ss)	Zaman Etkisi (F, p, η^2)	Zaman × Grup Etkileşimi (F, p, η^2)
Sporda Cesaret Ölçeği	Kararlılık	Deney	16	2,35 (±0,21)	3,70 (±0,24)	F(1,30)=217,223 p<.**001*** η^2=.879	F(1,30)=92,496, p<.**001*,** η^2=.755
		Kontrol	16	2,39 (±0,29)	2,67 (±0,16)		
	Özgüven	Deney	16	2,33 (±0,35)	3,45 (±0,30)	F(1,30)=118,718, p<.**001*,** η^2=.798	F(1,30)=7,420, p=.**011*,** η^2=.198
		Kontrol	16	2,16 (±0,25)	2,83 (±0,26)		
	Sportif Kendine Güven	Deney	16	2,39 (±0,26)	3,78 (±0,14)	F(1,30)=189,383, p<.**001*,** η^2=.863	F(1,30)=115,696, p<.**001*,** η^2=.794
		Kontrol	16	2,49 (±0,27)	2,66 (±0,17)		
	Korkuyla Baş Etme	Deney	16	2,61 (±0,26)	3,77 (±0,46)	F(1,30)=84,208, p<.**001*,** η^2=.737	F(1,30)=2,567, p=.120, η^2=.079
		Kontrol	16	2,63 (±0,37)	3,44 (±0,36)		
	Fedakârlık	Deney	16	3,25 (±0,38)	4,02 (±0,21)	F(1,30)=22,342, p<.**001*,** η^2=.427	F(1,30)=6,305, p=.**018*,** η^2=.174
		Kontrol	16	3,17 (±0,25)	3,41 (±0,61)		
	SCÖ Toplam	Deney	16	2,50 (±0,15)	3,69 (±0,12)	F(1,30)=508,744, p<.**001*,** η^2=.944	F(1,30)=140,224, p<.**001*,** η^2=.824
		Kontrol	16	2,49 (±0,16)	2,86 (±0,10)		

p<,050; **p<,001

Tablo 6 incelendiğinde, Sporda cesaret ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutları ön test ve son test skorları arasında zaman etkisi ve zaman × grup etkileşiminde anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir ($p < .001$) ve etki büyüklüklerinin (η^2) yüksek olduğu görülmüştür. Kararlılık boyutunda, zaman etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(1,30) = 217,223$, $p < .001$, $\eta^2 = .879$). Zaman × grup etkileşimi de anlamlıdır ($F(1,30) = 92,496$, $p < .001$, $\eta^2 = .755$). Özgüven boyutunda da zaman etkisi anlamlıdır ($F(1,30) = 118,718$, $p < .001$, $\eta^2 = .798$). Ayrıca, zaman × grup etkileşimi de anlamlıdır ($F(1,30) = 7,420$, $p = .011$, $\eta^2 = .198$) Sportif kendine güven boyutunda hem zaman etkisi ($F(1,30) = 189,383$, $p < .001$, $\eta^2 = .863$) hem de zaman × grup etkileşimi ($F(1,30) = 115,696$, $p < .001$, $\eta^2 = .794$) oldukça yüksek düzeyde anlamlıdır. Korkuyla baş etme boyutunda zaman etkisi anlamlı bulunmuştur ($F(1,30) = 84,208$, $p < .001$, $\eta^2 = .737$). Ancak zaman × grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(1,30) = 2,567$, $p = .120$, $\eta^2 = .079$). Fedakârlık boyutunda zaman etkisi anlamlıdır ($F(1,30) = 22,342$, $p < .001$, $\eta^2 = .427$) ve zaman × grup etkileşimi de anlamlıdır ($F(1,30) = 6,305$, $p = .018$, $\eta^2 = .174$). Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanları incelendiğinde zaman etkisinin çok yüksek düzeyde anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1,30) = 508,744$, $p < .001$, $\eta^2 = .944$). Zaman × grup etkileşimi de son derece anlamlıdır ($F(1,30) = 140,224$, $p < .001$, $\eta^2 = .824$).

Tablo 7. Deney ve kontrol gruplarının karar verme düzeyi ön test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	n	X	Ss	t	p	η²
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Özsaygı (MKVÖ I)	Deney	16	,94	,21	-1,001	,325	,032
		Kontrol	16	1,03	,25			
	Dikkatli Karar Verme (MKVÖ II)	Deney	16	,48	,11	1,272	,213	,051
		Kontrol	16	,42	,16			
	Kaçıngan Karar Verme (MKVÖ II)	Deney	16	1,65	,20	-3,087	**,004***	,241
		Kontrol	16	1,84	,12			
	Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	Deney	16	1,68	,19	-2,425	**,022***	,164
		Kontrol	16	1,85	,18			
	Panik Karar Verme (MKVÖ II)	Deney	16	1,68	,16	1,385	,176	,060
		Kontrol	16	1,60	,19			

p<,050; **p<,001

Tablo 7 incelendiğinde, Deney ve kontrol gurubunun melbourne karar verme ölçeği, ön test puanları incelendiğinde, ölçeğin kaçıngan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, özsaygı, dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında ise anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Ölçekten alınan puanların sıra ortalamaları incelendiğinde ise; özsaygı (MKVÖ-I) alt boyutunda deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=0,94, Ss=0,21), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=1,03, Ss=0,25) daha düşük olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t = -1,001; p = 0,325). Bu durum, karar verme özsaygısı bakımından grupların başlangıç düzeyde benzer olduğunu göstermektedir. Dikkatli Karar Verme Stili (MKVÖ-II) açısından deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=0,48, Ss=0,11), kontrol grubuna ($\bar{X}$=0,42, Ss=0,16) göre daha yüksek olmakla birlikte, fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir (t = 1,272; p = 0,213). Kaçıngan Karar Verme Stili (MKVÖ-II) alt boyutunda ise deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=1,65, Ss=0,20), kontrol grubundan ($\bar{X}$=1,84, Ss=0,12) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (t = -3,087; p = 0,004). Erteleyici Karar Verme Stili (MKVÖ-II) alt boyutunda da deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=1,68, Ss=0,19), kontrol grubunun ortalamasına ($\bar{X}$=1,85, Ss=0,18) kıyasla anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (t = -2,425; p = 0,022). Panik Karar Verme Stili (MKVÖ-II) alt boyutunda ise deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=1,68, Ss=0,16), kontrol grubunun ortalamasına ($\bar{X}$=1,60, Ss=0,19) göre daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t = 1,385; p = 0,176). Etki büyüklükleri değerlendirildiğinde, Kaçıngan Karar Verme için η^2=0,241 ve Erteleyici Karar Verme için η^2=0,164 ile orta-yüksek düzeye yakın etki görülmektedir; diğer alt boyutlarda etki büyüklükleri düşük düzeydedir.

Tablo 8. Deney ve kontrol gruplarının karar verme düzeyi son test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	n	X	Ss	t	p	η²
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Özsaygı (MKVÖ I)	Deney	16	1,64	,25	4,572	**,000***	,411
		Kontrol	16	1,29	,23			
	Dikkatli Karar Verme Stili (MKVÖ II)	Deney	16	1,92	,10	21,147	**,000***	,937
		Kontrol	16	,68	,20			
	Kaçıngan Karar Verme Stili (MKVÖ II)	Deney	16	,07	,10	-14,264	**,000***	,871
		Kontrol	16	1,42	,36			
	Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	Deney	16	,00	,00	-23,106	**,000***	,947
		Kontrol	16	1,55	,26			
	Panik Karar Verme (MKVÖ II)	Deney	16	,27	,28	-14,632	**,000***	,877
		Kontrol	16	1,38	,11			

p<,050; **p<,001

Tablo 8 incelendiğinde, Melbourne karar verme ölçeği tüm alt boyutlarda ve toplam puanında deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p< .05). Ölçekten alınan puanların sıra ortalamaları incelendiğinde ise; Özsaygı (MKVÖ-I) boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$=1,64, Ss=0,25), kontrol grubunun puanından ($\bar{X}$=1,29, Ss=0,23) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (*t* = 4,572; *p* = .000). Dikkatli karar verme stili (MKVÖ-II) açısından da deney grubu ($\bar{X}$=1,92, Ss=0,10), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$=0,68, Ss=0,20) anlamlı ölçüde daha yüksek puan almıştır (*t* = 21,147; *p* = .000).Kaçıngan karar verme stili (MKVÖ-II) boyutunda deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=0,07, Ss=0,10), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=1,42, Ss=0,36) çok daha düşük ve bu fark oldukça anlamlı bulunmuştur (*t* = -14,264; *p* = .000). Benzer şekilde, erteleyici karar verme stili (MKVÖ-II) alt boyutunda deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=0,00, Ss=0,00), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=1,55, Ss=0,26) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (*t* = -23,106; *p* = .000). Panik karar verme stili (MKVÖ-II) açısından da deney grubunun puanı ($\bar{X}$=0,27, Ss=0,28), kontrol grubunun puanından ($\bar{X}$=1,38, Ss=0,11) anlamlı derecede düşük bulunmuştur (*t* = -14,632; *p* = .000). Etki büyüklüğü açısından değerlendirildiğinde, Özsaygı alt boyutunda yüksek düzeyde bir etki (η^2=0,411) saptanırken; Dikkatli Karar Verme, Kaçıngan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme ve Panik Karar Verme alt boyutlarında çok büyük düzeyde etki büyüklükleri ($\eta^2 \approx$0,871–0,947) elde edilmiştir. Bu bulgular, uygulanan müdahalenin karar verme stilleri üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 9. Deney ve kontrol gruplarının karar verme düzeyi ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyut	Grup	N	Ön Test Ort. (Ss)	Son Test Ort. (Ss)	Zaman Etkisi (F, p, η^2)	Zaman × Grup Etkileşimi (F, p, η^2)
Melbourne Karar Verme Ölçeği	Özsaygı	Deney	16	0,95 (±0,22)	1,69 (±0,25)	F(1,30)=65,517, p<.**001*** η^2=.686	F(1,30)=15,043, p=.**001*** η^2=.334
		Kontrol	16	1,03 (±0,25)	1,29 (±0,24)		
	Dikkatli Karar Verme	Deney	16	0,49 (±0,11)	1,93 (±0,10)	F(1,30)=522,326, p<.**001*** η^2=.946	F(1,30)=251,029, p<.**001*** η^2=.893
		Kontrol	16	0,43 (±0,16)	0,69 (±0,21)		
	Kaçıngan Karar Verme	Deney	16	1,66 (±0,21)	0,07 (±0,10)	F(1,30)=467,027, p<.**001*** η^2=.940	F(1,30)=158,919, p<.**001*** η^2=.841
		Kontrol	16	1,84 (±0,13)	1,43 (±0,36)		
	Erteleyici Karar Verme	Deney	16	1,69 (±0,19)	0,00 (±0,00)	F(1,30)=593,451, p<.**001*** η^2=.952	F(1,30)=289,225, p<.**001*** η^2=.906
		Kontrol	16	1,85 (±0,19)	1,55 (±0,27)		
	Panik Karar Verme	Deney	16	1,69 (±0,16)	0,28 (±0,28)	F(1,30)=264,614, p<.**001*** η^2=.898	F(1,30)=144,301, p<.**001*** η^2=.828
		Kontrol	16	1,60 (±0,19)	1,39 (±0,11)		

p<,050; **p<,001

Tablo 9 incelendiğinde, Melbourne karar verme ölçeği tüm alt boyutlarda hem zaman etkisi hem de zaman × grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p< .001). Bu sonuçlar, 8 haftalık zihinsel beceri antrenman programının bireylerin karar verme stilleri üzerinde güçlü ve olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Özsaygı (MKVÖ-I) boyutunda zaman etkisi anlamlı bulunmuştur (F(1,30) = 65,517, p < .001, η^2 = .686). Ayrıca zaman × grup etkileşimi de anlamlıdır (F(1,30) = 15,043, p = .001, η^2 = .334). Dikkatli Karar Verme (MKVÖ-II) alt boyutunda zaman etkisi son derece güçlüdür (F(1,30) = 522,326, p < .001, η^2 = .946). Zaman × grup etkileşimi de yüksek düzeyde anlamlıdır (F(1,30) = 251,029, p < .001, η^2 = .893). Kaçıngan Karar Verme boyutunda zaman etkisi anlamlıdır (F(1,30) = 467,027, p < .001, η^2 = .940). Zaman × grup etkileşimi de yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur (F(1,30) = 158,919, p < .001, η^2 = .841). Erteleyici Karar Verme boyutunda zaman etkisi (F(1,30) = 593,451, p < .001, η^2 = .952) ve zaman × grup etkileşimi (F(1,30) = 289,225, p < .001, η^2 = .906) son derece anlamlı bulunmuştur. Panik Karar Verme boyutunda da benzer şekilde zaman etkisi oldukça anlamlıdır (F(1,30) = 264,614, p < .001, η^2 = .898) ve zaman × grup etkileşimi de yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur (F(1,30) = 144,301, p < .001, η^2 = .828).

Tablo 10. Deney ve kontrol gruplarının atletik zihinsel enerji düzeyi ön test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	n	X	Ss	t	p	η²
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	Dinçlik	Deney	16	2,50	,29	-,315	,755	,003
		Kontrol	16	2,54	,43			
	Güven	Deney	16	2,54	,45	-,272	,788	,002
		Kontrol	16	2,58	,41			
	Motivasyon	Deney	16	2,29	,29	,244	,457	,002
		Kontrol	16	2,37	,29			
	Yorulmama	Deney	16	2,37	,16	-,272	,787	,002
		Kontrol	16	2,38	,11			
	Konsantrasyon	Deney	16	5,37	,36	11,433	**,000***	,813
		Kontrol	16	2,93	,77			
	Sakinlik	Deney	16	5,43	,31	21,658	**,000***	,940
		Kontrol	16	2,37	,46			
	AZEÖ Toplam	Deney	16	5,29	,36	28,404	**,000***	,964
		Kontrol	16	1,77	,33			

p<,050; **p<,001

Tablo 10 incelendiğinde, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği' ne ilişkin ön test verileri incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında konsantrasyon, sakinlik alt boyutlarında ve ölçeğin toplam puanında anlamlı farklılıklar bulunurken, (p > .05). dinçlik, güven, motivasyon ve yorulmama alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Atletik zihinsel enerji ölçeği, dinçlik alt boyutunda deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=2,50, Ss=0,29), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=2,54, Ss=0,43) düşük olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t = -0,315; p = .755). Benzer şekilde, güven alt boyutunda da deney ($\bar{X}$=2,54, Ss=0,45) ve kontrol grubu ($\bar{X}$=2,58, Ss=0,41) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = -0,272; p = .788). Motivasyon alt boyutunda deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=2,29, Ss=0,29), kontrol grubuna ($\bar{X}$=2,37, Ss=0,29) göre daha düşük olsa da bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir (t = 0,244; p = .457). Yorulmama alt boyutunda da benzer şekilde deney ($\bar{X}$=2,37, Ss=0,16) ve kontrol ($\bar{X}$=2,38, Ss=0,11) grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir (t = -0,272; p = .787). Konsantrasyon boyutunda deney grubunun ön test ortalaması ($\bar{X}$=5,37, Ss=0,36), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$=2,93, Ss=0,77) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t = 11,433; p < .001). Benzer şekilde, sakinlik alt boyutunda da deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=5,43, Ss=0,31), kontrol grubuna kıyasla ($\bar{X}$=2,37, Ss=0,46) oldukça yüksektir ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = 21,658; p < .001). Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği toplam puanları açısından da deney grubu ($\bar{X}$=5,29, Ss=0,36), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$=1,77, Ss=0,33) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır (t = 28,404; p < .001). Dinçlik, Güven, Motivasyon ve Yorulmama alt boyutlarında etki büyüklükleri çok düşük düzeydedir ($\eta^2 \approx 0{,}002–0{,}003$). Buna karşılık

Konsantrasyon, Sakinlik ve AZEÖ toplam boyutlarında etki büyüklüklerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (η^2=0,813–0,964).

Tablo 11. Deney ve kontrol gruplarının atletik zihinsel enerji düzeyi son test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	n	X	Ss	t	p	η^2
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	Dinçlik	Deney	16	2,14	,29	,1282	,770	,001
		Kontrol	16	2,15	,29			
	Güven	Deney	16	5,29	,45	19,61	**,000***	,928
		Kontrol	16	2,50	,34			
	Motivasyon	Deney	16	2,33	,50	,115	,972	,000
		Kontrol	16	2,35	,50			
	Yorulmama	Deney	16	5,29	,36	28,40	**,000***	,964
		Kontrol	16	1,77	,33			
	Konsantrasyon	Deney	16	5,27	,34	22,46	**,000***	,944
		Kontrol	16	2,52	,34			
	Sakinlik	Deney	16	5,04	,51	16,96	**,000***	,906
		Kontrol	16	2,52	,29			
	AZEÖ Toplam	Deney	16	5,27	,13	53,40	**,000***	,990
		Kontrol	16	2,45	,16			

p<,050; **p<,001

Tablo 11 incelendiğinde, Atletik zihinsel enerji ölçeği, dinçlik alt boyutunda deney ($\bar{X}$=2,14, Ss=0,29) ve kontrol grubu ($\bar{X}$=2,15, Ss=0,29) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0,1282; p = .770). Güven alt boyutunda ise deney grubunun puanı ($\bar{X}$=5,29, Ss=0,45), kontrol grubunun puanından ($\bar{X}$=2,50, Ss=0,34) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t = 19,61; p < .001). Motivasyon boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Deney grubu ($\bar{X}$=2,33, Ss=0,50) ile kontrol grubu ($\bar{X}$=2,35, Ss=0,50) arasında fark istatistiksel olarak anlamsızdır (t = 0,115; p = .972). Yorulmama alt boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$=5,29, Ss=0,36), kontrol grubuna göre ($\bar{X}$=1,77, Ss=0,33) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t = 28,40; p < .001). Konsantrasyon alt boyutunda da anlamlı bir fark gözlenmiştir. Deney grubu ($\bar{X}$=5,27, Ss=0,34), kontrol grubuna ($\bar{X}$=2,52, Ss=0,34) göre daha yüksek puan almıştır (t = 22,46; p < .001). Sakinlik boyutunda deney grubunun puanı ($\bar{X}$=5,04, Ss=0,51), kontrol grubunun puanından ($\bar{X}$=2,52, Ss=0,29) anlamlı düzeyde yüksektir (t = 16,96; p < .001). Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği toplam puanları da anlamlı farklılık göstermektedir. Deney grubunun ortalaması ($\bar{X}$=5,27, Ss=0,13), kontrol grubunun ortalamasına ($\bar{X}$=2,45, Ss=0,16) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir (t = 53,40; p < .001). Dinçlik ve Motivasyon alt boyutlarında etki büyüklükleri düşük düzeydedir ($\eta^2 \approx$0,000–0,001). Buna karşın Güven, Yorulmama, Konsantrasyon, Sakinlik ve AZEÖ toplam boyutlarında elde edilen η^2 değerleri 0,906–0,990 aralığında olup yğksek düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Tablo 12. Deney ve kontrol gruplarının atletik zihinsel enerji düzeyi ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Grup	N	Ön Test Ort. (Ss)	Son Test Ort. (Ss)	Zaman Etkisi (F, p, η^2)	Zaman × Grup Etkileşimi (F, p, η^2)
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	Dinçlik	Deney	16	2,50 (±0,30)	2,33 (±0,50)	F(1,30)=2,306, p=.139, η^2=.071	F(1,30)=0,028, p=.867, η^2=.001
		Kontrol	16	2,54 (±0,44)	2,33 (±0,50)		
	Güven	Deney	16	2,54 (±0,45)	2,15 (±0,30)	F(1,30)=20,870, p<**.001***, η^2=.410	F(1,30)=0,052, p=.821, η^2=.002
		Kontrol	16	2,58 (±0,41)	2,15 (±0,30)		
	Motivasyon	Deney	16	2,29 (±0,30)	5,29 (±0,36)	F(1,30)=237,335 p<**.001,** η^2=.888	F(1,30)=478,676, p<**.001,** η^2=.941
		Kontrol	16	2,29 (±0,30)	1,77 (±0,34)		
	Yorulmama	Deney	16	2,37 (±0,17)	5,04 (±0,51)	F(1,30)=354,843, p<**.001***, η^2=.922	F(1,30)=289,641, p<**.001,** η^2=.906
		Kontrol	16	2,39 (±0,12)	2,52 (±0,30)		
	Konsantrasyon	Deney	16	5,38 (±0,36)	5,29 (±0,45)	F(1,30)=3,520, p=.070, η^2=.105	F(1,30)=1,628, p=.212, η^2=.051
		Kontrol	16	2,94 (±0,77)	2,50 (±0,34)		
	Sakinlik	Deney	16	5,44 (±0,32)	5,27 (±0,35)	F(1,30)=0,012, p=.913, η^2=.000	F(1,30)=2,706, p=.110, η^2=.083
		Kontrol	16	2,38 (±0,47)	2,52 (±0,34)		
	Toplam Puan	Deney	16	5,29 (±0,36)	5,27 (±0,14)	F(1,30)=30,723, p<**.001***, η^2=.506	F(1,30)=34,705, p<**.001***, η^2=.536
		Kontrol	16	1,77 (±0,34)	2,45 (±0,16)		

p<,050; **p<,001

Tablo 12 incelendiğinde, Atletik zihinsel enerji ölçeği, dinçlik boyutunda zaman etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(1,30) = 2,306$, $p = .139$, $\eta^2 = .071$). Benzer şekilde zaman × grup etkileşimi de anlamlı değildir ($F(1,30) = 0,028$, $p = .867$, $\eta^2 = .001$). Güven alt boyutunda zaman etkisi anlamlı bulunmuştur ($F(1,30) = 20,870$, $p < .001$, $\eta^2 = .410$), ancak zaman × grup etkileşimi anlamlı değildir ($F(1,30) = 0,052$, $p = .821$, $\eta^2 = .002$). Motivasyon boyutunda hem zaman etkisi ($F(1,30) = 237,335$, $p < .001$, $\eta^2 = .888$) hem de zaman × grup etkileşimi ($F(1,30) = 478,676$, $p < .001$, $\eta^2 = .941$) son derece anlamlıdır. Yorulmama boyutunda da benzer şekilde, zaman etkisi ($F(1,30) = 354,843$, $p < .001$, $\eta^2 = .922$) ve zaman × grup etkileşimi ($F(1,30) = 289,641$, $p < .001$, $\eta^2 = .906$) yüksek düzeyde anlamlıdır. Konsantrasyon alt boyutunda zaman etkisi ($F(1,30) = 3,520$, $p = .070$, $\eta^2 = .105$) ve zaman × grup etkileşimi ($F(1,30) = 1,628$, $p = .212$, $\eta^2 = .051$) istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sakinlik alt boyutunda da benzer şekilde zaman etkisi ($F(1,30) = 0,012$, $p = .913$, $\eta^2 = .000$) ve zaman × grup etkileşimi ($F(1,30) = 2,706$, $p = .110$, $\eta^2 = .083$) anlamlı bulunmamıştır. Bu da programın sakinlik düzeyini etkilemediğini göstermektedir. AZEÖ Toplam Puanı açısından değerlendirildiğinde, hem zaman etkisi ($F(1,30) = 30,723$, $p < .001$, $\eta^2 = .506$) hem de zaman × grup etkileşimi ($F(1,30) = 34,705$, $p < .001$, $\eta^2 = .536$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 13. Deney ve kontrol gruplarının müsabaka puanı ön test skorlarının karşılaştırılması

	Grup	n	X	Ss	t	p	η²
Müsabaka Puanı	Deney	16	51,81	24,7	,322	,749	,003
	Kontrol	16	48,19	37,58			

p<,050; **p<,001

Tablo 13 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının ön testte elde ettikleri müsabaka puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubunun ortalama puanı ($\bar{X}$=51,81, Ss=24,70), kontrol grubunun ortalama puanından ($\bar{X}$=48,19, Ss=37,58) daha yüksek olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t = 0,322; p = .749). Ayrıca etki büyüklüğü çok düşük düzeydedir (η^2=0,003)

Tablo 14. Deney ve kontrol gruplarının müsabaka puanı son test skorlarının karşılaştırılması

	Grup	n	X	Ss	t	p	η²
Müsabaka Puanı	Deney	16	99,56	17,30	3,120	**,004***	**,245**
	Kontrol	16	80,19	17,81			

p<,050; **p<,001

Tablo 14 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının son testte elde ettikleri müsabaka puanları incelendiğinde, deney grubunun ortalama müsabaka puanı kontrol grubunun ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Deney grubunun ortalama müsabaka puanı ($\bar{X}$ = 99,56, Ss = 17,30), kontrol grubunun ortalamasından ($\bar{X}$ = 80,19, Ss = 17,81) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t = 3,120; p = .004). Etki büyüklüğü incelendiğinde, η^2=0,245 değeri gruplar arasındaki farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 15. Deney ve kontrol gruplarının müsabaka puanı ön test ve son test skorlarının karşılaştırılması

	Grup	N	Ön Test Ort. (Ss)	Son Test Ort. (Ss)	Zaman Etkisi (F, p, η²)	Zaman × Grup Etkileşimi (F, p, η²)
Müsabaka Puanı	Deney	16	51,81 (±24,72)	99,56 (±17,31)	F(1,30)=89,217, p<.**001,** η²=.748	F(1,30)=3,480, p=.072, η²=.104
	Kontrol	16	48,19 (±37,59)	80,19 (±17,82)		

p<,050; **p<,001

Tablo 15' de sporcuların müsabaka puanları ön test-son test sonuçları incelendiğinde, zaman etkisi anlamlı bulunmuştur (F(1,30) = 89,217, p < .001, η^2 = .748). Bu sonuç, zaman içerisinde (ön testten son teste) genel olarak tüm katılımcıların müsabaka puanlarında anlamlı bir artış olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğünün oldukça yüksek olması (η^2 = .748), bu artışın güçlü bir etkiye işaret ettiğini

göstermektedir. Bununla birlikte, zaman × grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine çok yakın olmakla birlikte anlamlı bulunmamıştır ($F(1,30) = 3,480$, $p = .072$, $\eta^2 = .104$).

Tablo 16. Sporcuların müsabaka puanı ile sporda cesaret ölçeği arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi

		SCÖ Toplam Son Test	Müsabaka Puanı
SCÖ Toplam Son Test	r	1	,448*
	p		,010
	N	32	32
Müsabaka Puanı	r	,448*	1
	p	,010	
	N	32	32

***. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).**

Tablo 16 incelendiğinde, korelasyon analizi sonucunda, Sporda cesaret ölçeği toplam puanı ile müsabaka puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .448$, $p = .010$). Başka bir ifade ile sporcunun cesaret düzeyi arttıkça müsabaka performansının da artmakta olduğunu göstermektedir.

Tablo 17. Sporcuların müsabaka puanı ile melbourne karar verme ölçeği arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi

		Özsaygı Son Test	Dikkatli Karar Verme Son Test	Kaçıngan Karar Verme Son Test	Erteleyici Karar verme Son Test	Panik Karar Verme Son Test	Müsabaka Puanı Son Test
Özsaygı Son Test	r	1	,640**	-,667**	-,619**	-,515**	,482**
	p		,000	,000	,000	,003	,005
	N	32	32	32	32	32	32
Dikkatli Karar Verme Son Test	r	,640**	1	-,881**	-,939**	-,905**	,460**
	p	,000		,000	,000	,000	,008
	N	32	32	32	32	32	32
Kaçıngan Karar Son Test	r	-,667**	-,881**	1	,948**	,879**	-,425*
	p	,000	,000		,000	,000	,015
	N	32	32	32	32	32	32
Erteleyici Karar Son Test	r	-,619**	-,939**	,948**	1	,913**	-,528**
	p	,000	,000	,000		,000	,002
	N	32	32	32	32	32	32
Panik Karar Son Test	r	-,515**	-,905**	,879**	,913**	1	-,407*
	p	,003	,000	,000	,000		,021
	N	32	32	32	32	32	32
Müsabaka Puanı Son Test	r	,482**	,460**	-,425*	-,528**	-,407*	1
	p	,005	,008	,015	,002	,021	
	N	32	32	32	32	32	32

****. Correlation is significant at the 0.01 level**
***. Correlation is significant at the 0.05 level**

Tablo 17 incelendiğinde, korelasyon analizi sonuçlarına göre, Melbourne karar verme ölçeği (MKVÖ) alt boyutları ile müsabaka puanları arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. MKVÖ I kapsamında değerlendirilen özsaygı boyutu ile müsabaka puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .482$; $p = .005$). Benzer şekilde, MKVÖ II'ye ait dikkatli karar verme stili ile müsabaka puanları arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .460$; $p = .008$). Buna karşılık, kaçıngan

(*r* = –.425; *p* = .015), erteleyici (*r* = –.528; *p* = .002) ve panik karar verme (*r* = –.407; *p* = .021) stilleri ile müsabaka puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 18. Sporcuların müsabaka puanı ile atlet zihinsel enerji ölçeği arasında bulunan ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi

		AZEÖ Toplam Son Test	**Müsabaka Puanı Son Test**
AZEÖ Toplam Son Test	R	1	,471**
	P		,007
	N	32	32
Müsabaka Puanı Son Test	R	,471**	1
	P	,007	
	N	32	32

. **Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 18 incelendiğinde, korelasyon analizi sonuçlarına göre, Atletik zihinsel enerji ölçeği (AZEÖ) toplam son test puanları ile müsabaka puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (*r* = .471; *p* = .007).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Araştırmada, 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının elit boksörlerin cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performans parametrelerine etkisini incelenmiş ve elde edilen sonuçlar alanyazın çalışmalarıyla ilişkilendirilip bu bölümde tartışılmış ve sunulmuştur.

Elde edilen bulgular neticesinde, deney ve kontrol gruplarının sporda cesaret ölçeği tüm alt boyutlarda ve toplam puanında ön testte elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, araştırmaya katılan sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı öncesindeki cesaret düzeylerinin benzer olduğunu göstermekte ve gruplar arası başlangıç homojenliğine işaret etmektedir.

Literatür incelendiğinde, Konter ve Johan (2012), geliştirdiği Sporda Cesaret Ölçeği'nin (SCS) faktör yapısı ve test–tekrar test güvenirliği, benzer performans düzeyindeki sporcu gruplarında puanların öngörülebilir aralıklarda kümelendiğini göstermektedir. Bu durum, müdahale çalışmaları başlamadan önce deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir ön test farkı görülmemesini metodolojik olarak beklenir kılmaktadır. Türkiye örneklemlerinde yapılan uygulamalarda da sporda cesaret puanlarının spor yılı, branş ve benzeri demografik değişkenlere göre çoğu alt boyutta sınırlı ayrıştığı rapor edilmiştir; Amerikan futbolcuları, güreşçiler, kano sporcuları ve ekstrem spor örneklemlerinde sporda cesaret alt boyutlarının betimsel dağılımları genellikle yakın seyretmekte, anlamlı farklar ise daha çok özgül alt gruplarda ortaya çıkmaktadır (Güvendi, Güçlü ve Türksoy Işım, 2020; Emniyet ve ark., 2025; Lekesiz, 2021). Bu desen, müdahale öncesi örneklemlerde "başlangıç homojenliği"nin görülmesiyle tutarlıdır. Uluslararası uyarlama ve doğrulama çalışmalarında da Sporda Cesaret Ölçeği'nin yapısal geçerliğinin korunduğu, puanların kültürler arası örneklemlerde benzer biçimde davrandığı ve benzer rekabet ile deneyim düzeylerindeki gruplarda ön test farklılıklarının sınırlı kalmasının beklenebileceği belirtilmiştir (Gao ve ark., 2023; Hidrus ve ark., 2020; Konter, Ekici ve Tok, 2020). Bu bulgular, psikolojik beceri müdahalelerinin etkisini son test ve takip ölçümlerinde gözlemlemeyi istatistiksel olarak daha temiz hâle getirir. Dolayısıyla, elde edilen ön

test bulgularının literatürle uyumlu olduğu ve araştırmanın iç geçerliğini güçlendirdiği söylenebilir.

Elde edilen bulgular neticesinde, sporda cesaret ölçeği tüm alt boyutlarda ve toplam puanında son testte elde ettikleri puanlar arasında deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sporcularda sadece teknik değil, psikolojik ve duyuşsal alanlarda da önemli gelişmelere yol açtığını göstermektedir. Cesaretin farklı boyutlarındaki gelişmeler, özellikle özgüven, kararlılık ve sportif kendine güven gibi bireyin müsabaka içi performansını doğrudan etkileyebilecek faktörler üzerinde etkili bir dönüşüm olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sporcularda, hedeflerine ulaşma yönündeki istikrarlarının geliştiğini, bireyin kendi yeteneklerine duyduğu güvenin arttığını, performanslarına olan güvenlerinin geliştiğini ve psikolojik dayanıklılığın arttığını, sporcuların kaygı ve baskı karşısında duygusal kontrollerinin olumlu yönde geliştiğini bu durumunda takım ruhu ve mücadele gücünü desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde, Kong ve Duan (2024), boksörlerin müsabaka öncesi kaygı düzeyleri, özgüvenleri ve rakibe yönelik tutumları gibi faktörlerin performans üzerinde etkili olduğu; bu değişkenlerin ölçülerek antrenman programlarına entegre edilmesinin performans artışı sağlayabileceği ortaya konmuştur. Tatlısu ve ark. (2022), psikolojik beceri antrenmanlarının, boksörlerin müsabaka stresine uyum sağlamasında ve psikofizyolojik dayanıklılığın geliştirilmesinde önemli bir işlevi olduğu ifade edilmektedir. Allawi (2024), sekiz haftalık psikolojik beceri programının dikkat, özgüven, kaygı ile başa çıkma ve motivasyon gibi parametrelerde anlamlı artışlar sağladığını belirtmiştir. Sural ve ark. (2021), elit boksörlerde mental antrenman ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit ederek, mental antrenmanın zihinsel dayanıklılığı yordadığını ortaya koymuştur. Lange-Smith ve ark. (2024), sekiz haftalık psikolojik beceri antrenmanının elit boksörlerde cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performansı üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, bireysel farklılıklar ve uygulama yöntemlerindeki çeşitlilik, elde edilen sonuçların değişkenlik gösterebileceğine işaret etmektedir. Nashwan (2020), tarafından yapılan çalışmada, mental imgeleme ve dikkat odağının geliştirilmesinin motor beceri testlerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişmelere yol açtığı rapor edilmiştir. Bu bulgular, cesaret

ve karar verme gibi performansla ilişkili psikolojik parametrelerin geliştirilmesinde mental antrenmanların önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Korobeynikov ve ark. (2023), çalışmalarında, elit boksörlerin performansında belirleyici psikolojik faktörler arasında "zafer için inatçılık" kavramının ön plana çıktığını belirtmiştir. Ancak literatürde bazı araştırmalar, motivasyon veya imgeleme gibi alt boyutlarda tüm sporcularda aynı düzeyde gelişme sağlanamadığını ve psikolojik beceri antrenmanlarının etkisinin bireysel farklılıklara ve uygulama kalitesine bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır (Birrer ve Morgan, 2010).

Elde edilen bulgular neticesinde, sporda cesaret ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutları ön test ve son test skorları arasında zaman etkisi ve zaman-grup etkileşiminde anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, araştırmaya katılan sporcuların cesaret düzeylerinde zaman içinde anlamlı bir artış yaşandığını ve bu artışın özellikle deney grubunda daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Zaman etkisinin anlamlı olması, tüm katılımcılarda süreç boyunca bir gelişim yaşandığını gösterirken; zaman - grup etkileşiminin anlamlılığı, bu gelişimin psikolojik beceri antrenman programının deney grubunda daha yüksek düzeyde gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bu durum, uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sporcuların cesaret düzeylerini artırmada etkili olduğunu ve özellikle kararlılık, özgüven, sportif kendine güven gibi kritik psikolojik özelliklerde önemli kazanımlar sağladığını göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, Verma (2023), uyguladıkları psikolojik beceri geliştirme programının sporcularda özgüven düzeyine etkisini inceledikleri çalışmalarında, deney grubunda gözlemlenen gelişimin kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Cruz ve ark. (2025), kadın futbolcularla yürüttükleri sistematik incelemede, psikolojik beceri eğitiminin motivasyon, içsel yönelim ve bağlılık düzeylerinde anlamlı gelişmelere neden olduğunu rapor etmişlerdir. Vella-Fondacaro ve Romano-Smith (2023), futsal oyuncularına yönelik gerçekleştirdikleri psikolojik beceri ve farkındalık temelli program sonucunda, deney grubunun rekabet kaygısı ve başa çıkma becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı ilerlemeler gösterdiğini bildirmişlerdir. Lu ve Xu (2023), Pettlep modeline dayalı müdahale programı uyguladıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılık, özgüven ve depresyon düzeylerinde deney grubu lehine anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Muñoz ve Vega-Díaz (2023) takım sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, psikolojik beceri gelişiminin takım içi uyum, rol

paylaşımı ve stres yönetimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkilere yol açtığını ifade etmişlerdir. Ita ve ark. (2022), elit ve elit olmayan sporcularla yürüttükleri çalışmada, motivasyon, özgüven, kaygı kontrolü, takım uyumu ve odaklanma gibi çoklu psikolojik değişkenlerde, sistematik psikolojik beceri eğitiminin deney grubunda anlamlı gelişmelere yol açtığını ortaya koymuşlardır.

Elde edilen bulgular neticesinde, deney ve kontrol gurubunun melbourne karar verme ölçeği, ön test puanları incelendiğinde, ölçeğin kaçıngan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, özsaygı, dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında ise anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Deney grubundaki bireylerin kaçıngan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunmasının sebebi olarak, kişilik yapıları gereği daha girişken, daha özgüvenli veya daha fazla sosyal desteğe sahip bireyler olmalarıdır. Kontrol grubundaki bireyler ise daha içe dönük, kararsız ya da destek sistemi sınırlı bireylerden oluşmuş olmaları ile açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde, Mann ve ark. (1997), "kaçıngan" ve "erteleyici" karar verme stillerinin stres toleransı düşük bireylerde ve belirsizlik karşısında davranışsal çekilme eğiliminde olan profillerde daha sık görüldüğünü belirtmiştir. Bu nedenle, kaçıngan ve erteleyici boyutlarda gözlenen farklılıkların grupların başlangıç psikolojik özelliklerinden kaynaklanmış olması olasıdır. Ferrari (2011), erteleyici karar verme eğiliminin kişilik temelli bir özellik olmasının yanında zaman baskısı, kaygı ve öz düzenleme becerilerindeki bireysel farklardan etkilendiğini belirtmiş ve ertelemeye yönelik davranışların gruplar arasında başlangıçta farklılaşabileceğini bildirmiştir. Scott ve Bruce (1995), dikkatli karar verme stilinin daha bilişsel temelli olduğunu ve bireyler arasında daha istikrarlı biçimde dağıldığını; panik karar verme stilinin ise ancak yüksek baskı altında belirginleştiğini belirtmiştir. Bu nedenle çalışma başlangıcında anlamlı fark çıkmaması literatürle tutarlıdır. Nas (2017), sporcularda karar verme stillerinin özellikle rekabet deneyimi, öz düzenleme becerileri ve baskı toleransı ile ilişkili olduğunu belirtmiş; başlangıç seviyesindeki karar verme profillerinin gruplar arasında farklılaşabileceğini vurgulamıştır. Cosma ve ark. (2020), ise sporcularda karar verme stillerinin stres yanıtı ile doğrudan ilişkili olduğunu, özellikle kaçınma eğiliminin kişilik ve önceki deneyimlere bağlı olarak gruplar arasında değişkenlik gösterebildiğini bildirmiştir. Kong ve Duan (2024), çalışmasında vurgulanan özgüven, sosyal destek ve takım kimliğinin karar verme stillerini

şekillendirdiği bulgusu, deney grubundaki bireylerin daha girişken ve destek sistemleri güçlü olmalarıyla açıklanabilecek sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, Dolayısıyla, elde edilen bulguların mevcut literatürle büyük ölçüde uyumlu olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgular neticesinde, melbourne karar verme ölçeği, tüm alt boyutları ve toplam puanında deney ve kontrol gurubu ön test-son test puanları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılıklar, deney grubuna uygulanan psikolojik beceri antrenman programının, karar verme becerileri üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Deney grubunda gözlemlenen artışlar, bireylerin karar verme süreçlerinde daha planlı, dikkatli ve öz güvenli bir yaklaşım benimsediklerine işaret etmektedir. Aynı zamanda, kaçınma, erteleme ve panik gibi işlevsiz karar verme eğilimlerinin önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, karar verme süreçlerine yönelik yapılan müdahalenin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal ve davranışsal boyutlarda da etki yarattığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, karar verme becerilerinin yapılandırılmış eğitimsel müdahaleler yoluyla geliştirilebileceğini, bu müdahalelerin bireylerin öz farkındalık, duygusal düzenleme ve problem çözme kapasitesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Nitekim, deney grubunun karar verme stillerinde ortaya çıkan pozitif yöndeki değişimler, karar alma süreçlerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir yönlerini vurgulamakta; kontrol grubunda bu tür bir değişim gözlemlenmemesi ise müdahalenin etkililiğini desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde, Johnson (2025), sporcularda karar verme süreçlerinin bilişsel kontrol, dikkat yönetimi ve algısal işleme mekanizmalarıyla yakından ilişkili olduğunu ifade ettikleri çalışmalarında, bu süreçlerin eğitimle geliştirilebilir olduğunu vurgulamışlardır. George, (2022), perceptual–cognitive (algısal-bilişsel) antrenmanların karar verme hızını ve doğruluğunu artırdığını belirledikleri çalışmalarında, özellikle dikkat seçiciliği ve erken uyarıcı işlemenin geliştirilmesinin sporcularda işlevsel karar verme becerilerini güçlendirdiğini rapor etmişlerdir. Martiny ve ark. (2024), mindfulness temelli spor psikolojisi eğitimlerinin duygusal düzenleme, stres yönetimi ve bilişsel esnekliği artırdığını ortaya koydukları araştırmalarında, bu becerilerin karar alma kalitesini doğrudan etkilediğini ifade etmişlerdir. Kolar ve ark. (2025), sporcularda karar verme davranışının dikkat kontrolü, stres yanıtı ve zihinsel hazırlığın bir arada çalıştığı dinamik bir süreç

olduğunu vurguladıkları çalışmalarında, bu süreçlerin uygun psikolojik müdahalelerle geliştirilebileceğini belirtmişlerdir. Travassos ve ark. (2013), karar verme becerilerinin bilgi-performans etkileşimi yoluyla geliştiğini ifade ettikleri çalışmalarında, sporculara sağlanan taktiksel, algısal ve bilişsel eğitimlerin karar kalitesini önemli ölçüde artırdığını rapor etmişlerdir.

Elde edilen bulgular neticesinde, melbourne karar verme ölçeği tüm alt boyutlarda hem zaman etkisi hem de zaman, grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, 8 haftalık zihinsel beceri antrenman programının bireylerin karar verme stilleri üzerinde güçlü ve olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Sporcuların özsaygı ve dikkatli karar verme gibi yapıcı karar verme eğilimlerinde belirgin artışlar sağlanmış; kaçıngan, erteleyici ve panik gibi yapısal olarak olumsuz karar verme stillerinde ise anlamlı düzeyde azalmalar gözlemlenmiştir. Kaçıngan karar verme; sorumluluktan kaçma, karar sürecinden uzak durma ve belirsizlik karşısında geri çekilme davranışlarıyla tanımlanmaktadır. Bu eğilimin azalması, sporcuların karar alma sorumluluğunu daha çok üstlendiklerini, rekabet koşullarında daha cesur ve etkin davrandıklarını göstermektedir. Erteleyici karar verme, karar vermekten kaçınmanın pasif bir şeklidir ve genellikle kaygı, özgüven eksikliği veya belirsizlik korkusuyla ilişkilidir. Bu azalmanın anlamı şudur: Sporcular artık kararlarını daha zamanında, daha kararlı ve daha etkin biçimde almaktadır. Bu da hem performansın hem de özgüvenin arttığını göstermektedir. Panik karar verme, yüksek baskı altında verilen aceleci, düşünmeden alınan ve genellikle hatalı kararlar olarak tanımlanmaktadır. Bu eğilimin azalması, sporcuların baskı altında daha soğukkanlı, mantıklı ve stratejik düşünebildiklerini göstermektedir. Bu durum özellikle yüksek rekabetli müsabaka ortamlarında kritik bir avantaj sağlamaktadır. Bu sonuçlar, zihinsel beceri eğitiminin sadece performans değil, karar verme becerileri açısından da sporcuların gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, karar verme süreçlerinin yalnızca bireysel deneyime dayalı olarak değil, yapılandırılmış bilişsel ve psikolojik müdahaleler yoluyla geliştirilebileceğini savunan çağdaş spor psikolojisi yaklaşımlarıyla örtüşmektedir (Raab ve Johnson, 2007; Mann ve ark., 1997; Scott ve Bruce, 1995). Mann ve ark. (1997), özsaygılı ve dikkatli karar verme stillerinin bireyin kendi yeterliğine duyduğu güven, alternatifleri değerlendirme becerisi ve bilişsel kontrol düzeyiyle yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Raab (2012), sporcularda etkili karar vermenin

sezgisel tepkiler ile analitik düşünme süreçlerinin dengeli biçimde kullanılmasına bağlı olduğunu belirtmiş ve bu dengenin eğitim yoluyla geliştirilebileceğini vurgulamıştır. Kaçıngan karar verme; belirsizlik karşısında geri çekilme, sorumluluk almaktan kaçınma ve karar sürecini başkalarına devretme eğilimleriyle tanımlanmaktadır (Scott ve Bruce, 1995). Bu eğilimin azalması, sporcuların rekabet ortamlarında daha fazla sorumluluk üstlendiklerini, risk almaktan kaçınmadıklarını ve karar alma süreçlerine daha aktif biçimde katıldıklarını göstermektedir. Özellikle yüksek risk ve belirsizlik içeren spor dallarında bu durum, performans açısından kritik bir psikolojik kazanım olarak değerlendirilmektedir (Raab, 2012). Beilock ve Carr (2001), baskı altında kaçınmacı davranışların genellikle bilişsel yüklenme ve dikkat dağınıklığıyla ilişkili olduğunu; bilişsel farkındalığı artıran eğitimlerin bu eğilimi azaltabildiğini ifade etmiştir. Erteleyici karar verme, çoğu zaman kaygı düzeyi yüksek, öz güveni düşük veya belirsizlik toleransı sınırlı bireylerde görülen pasif bir kaçınma davranışı olarak tanımlanmaktadır (Ferrari, 2011). Karar verme sürecinin geciktirilmesi, spor bağlamında zaman baskısı altında performans kaybına yol açabilmektedir. Gilovich ve ark. (2002), karar ertelemenin çoğu zaman belirsizlik toleransının düşüklüğü ve olası hata korkusuyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Deney grubunda bu eğilimin azalması, sporcuların kararlarını daha zamanında, kararlı ve işlevsel biçimde alabildiklerini; bunun da öz güven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artışa işaret ettiğini göstermektedir. Bu bulgu, zihinsel beceri eğitimlerinin kaygı yönetimi ve öz düzenleme üzerindeki olumlu etkilerini rapor eden çalışmalarla örtüşmektedir (Laborde ve ark., 2016). Panik karar verme, yüksek stres altında verilen aceleci ve çoğu zaman hatalı kararlarla karakterizedir (Mann ve ark., 1997). Bu eğilimin azalması, sporcuların müsabaka ortamlarında daha soğukkanlı, stratejik ve kontrollü davranabildiklerini ortaya koymaktadır. Driskell ve ark. (2013), zihinsel beceri antrenmanlarının stres altındaki bilişsel işlemeyi düzenleyerek karar verme kalitesini artırdığını vurgulamış; baskı altında doğru karar verebilmenin performans açısından belirleyici olduğunu belirtmiştir. Vickers (2007), dikkat odaklı zihinsel eğitimlerin, sporcuların baskı altında daha kontrollü ve stratejik kararlar almalarını sağladığını rapor etmiştir.

Elde edilen bulgular neticesinde, atletik zihinsel enerji ölçeği' ne ilişkin ön test verileri incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında konsantrasyon, sakinlik alt boyutlarında ve ölçeğin toplam puanında anlamlı farklılıklar bulunurken, dinçlik,

güven, motivasyon ve yorulmama alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubunun bu iki boyutta kontrol grubuna göre çok daha yüksek ortalama puanlara sahip olması, deney grubunun müdahale öncesinde bu alanlarda zaten daha güçlü zihinsel becerilere sahip olduğunu göstermektedir. Konsantrasyon ve sakinlik düzeylerinin yüksekliği, bireylerin dikkat sürekliliği, çevresel uyarıcılara karşı zihinsel direnç ve duygusal denge konusunda daha donanımlı olduklarına işaret etmektedir. Bu durum, deney grubunun bazı zihinsel performans değişkenleri bakımından başlangıçta avantajlı bir konumda olduğunu ortaya koymaktadır. Dinçlik, güven, motivasyon ve yorulmama alt boyutlarında her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamasının ana sebebi ise deney grubunun müdahale öncesi bu özellikler bakımından kontrol grubuna benzer bir başlangıç düzeyine sahip olduğunu ve gruplar arasında bu açılardan homojenlik bulunduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu dört boyutta ölçülen zihinsel enerji bileşenlerinin, müdahale öncesinde deneysel etkilerden bağımsız olduğu ve doğal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, Lu ve ark. (2018a, 2018b), atletik zihinsel enerjinin temel bileşenlerinden biri olan konsantrasyonun, performans istikrarı ve bilişsel kontrolle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Eysenck ve ark. (2007) dikkat kontrol kuramında, konsantrasyonun bireyin dikkat kaynaklarını görevle ilgili uyaranlara yönlendirme ve dikkat dağıtıcı uyaranları bastırma kapasitesiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Giles ve ark. (2017), atletik zihinsel enerji bağlamında sakinliğin, özellikle yüksek rekabet ortamlarında bilişsel performansı koruyan temel bir unsur olduğunu vurgulamışlardır. Hanin (2007b), bireyin optimal duygusal uyarılma aralığında kalabilmesinin performans istikrarı için kritik olduğunu vurgulamış; sakinlik düzeyinin yüksek olmasının bilişsel netlik ve motor kontrolü desteklediğini ifade etmiştir. Gao ve ark. (2014), atletik zihinsel enerjinin bazı bileşenlerinin (örneğin motivasyon ve dinçlik) sporcular arasında daha stabil özellikler gösterebildiğini ve kısa vadede büyük farklılıklar yaratmayabileceğini belirtmişlerdir. Brandt ve ark. (2017), zihinsel enerjiyle ilişkili bazı bileşenlerin (özellikle motivasyon ve enerji algısı) sporcular arasında kısa vadede büyük farklılıklar göstermediğini ve daha çok genel antrenman yükü ile fiziksel toparlanma süreçlerinden etkilendiğini belirtmişlerdir. Martinent ve ark. (2015), sporcularda güven ve enerjiyle ilişkili zihinsel durumların çoğu zaman rekabet deneyimi ve genel spor geçmişiyle şekillendiğini ifade etmişlerdir. Fletcher ve Sarkar (2012), psikolojik dayanıklılığın

bileşenlerinden olan güven ve zihinsel dayanıklılığın, anlık değişimlerden ziyade zaman içinde gelişen yapılar olduğunu ve kısa süreli müdahaleler öncesinde gruplar arasında genellikle benzer düzeylerde gözlendiğini ifade etmişlerdir.

Elde edilen bulgular neticesinde, deney ve kontrol gruplarının atletik zihinsel enerji ölçeği son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen istatistiksel bulgulara göre, ölçeğin birçok alt boyutunda deney grubunun anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını ve uygulanan psikolojik beceri antrenman programının zihinsel enerji üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan inceleme sonucunda, Atletik zihinsel enerji ölçeği güven, yorumlama, konsantrasyon, sakinlik ve atletik zihinsel enerji toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Atletik zihinsel enerji ölçeği, dinçlik ve motivasyon alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bu durum sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sporcuların kendilerine olan güvenini, zihinsel yorgunlukla başa çıkma ve direnç gösterme becerilerini, dikkat ve odaklanma sürelerini ve sporcuların stresle başa çıkma ve duygusal kontrol becerilerini geliştirmiş olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığı ve bilişsel kontrolü hedefleyen müdahalelerin, sporcuların müsabaka sırasında performanslarını artırabilecek zihinsel kapasite gelişiminde etkili olduğunu göstermektedir. Buna karşın, dinçlik ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı bir gelişim gözlenmemesi, bu bileşenlerin değişim için farklı yaklaşımlar veya daha uzun süreli uygulamalar gerektirebileceğini düşündürmektedir.

Literatür incelendiğinde, zihinsel enerjinin yalnızca geçici bir ruh hâli değil, eğitimle geliştirilebilen bir psikolojik kapasite olduğunu savunan birçok çalıma mevcuttur (Van Cutsem ve ark., 2017; Mahoney ve ark., 2014), Zihinsel enerji; dikkat, duygusal denge, bilişsel canlılık ve psikolojik dayanıklılık gibi çok boyutlu yapılarla ilişkilidir (Bull ve ark., 1996). Memmert (2015), sporda etkili performansın temel belirleyicilerinden birinin "dikkatin esnek biçimde yönlendirilmesi" olduğunu ve dikkat eğitimi içeren müdahalelerin sporcuların bilişsel enerjilerini daha verimli kullanmalarını sağladığını belirtmiştir. Aidman (2020), zihinsel enerjiyi; bilişsel canlılık, duygusal denge ve psikolojik dayanıklılığın etkileşiminden oluşan performansla ilişkili bir kapasite olarak tanımlamış ve bu kapasitenin hedeflenmiş psikolojik müdahalelerle geliştirilebileceğini ileri sürmüştür. Bu doğrultuda, elde edilen bulgular zihinsel dayanıklılığı ve bilişsel kontrolü hedefleyen müdahalelerin,

sporcuların müsabaka sırasında performanslarını destekleyebilecek zihinsel kapasite gelişiminde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bandura'nın (1997), öz-yeterlik kuramına göre bireyin kendine olan güveni, performans davranışlarının sürdürülmesi ve stresli durumlarda direnç gösterme becerisi açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, psikolojik beceri antrenman programının sporcuların kendilerine olan güvenini artırarak zihinsel enerji düzeylerine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Gucciardi ve ark. (2015), performans bağlamında güvenin, yalnızca motivasyonel bir durum değil, aynı zamanda stres altında bilişsel işlevlerin korunmasını sağlayan temel bir zihinsel kaynak olduğunu vurgulamıştır. Moran (2016), yüksek düzeyde konsantrasyon becerisine sahip sporcuların bilişsel kaynaklarını daha verimli kullandıklarını ve performans sırasında zihinsel enerjilerini koruyabildiklerini belirtmiştir. Jones ve ark. (2007) tarafından vurgulanan "baskı altında sakin kalabilme" becerisinin performansla olan güçlü ilişkisini destekler niteliktedir. Buna karşın dinçlik ve motivasyon alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir gelişim gözlenmemesi, bu bileşenlerin farklı dinamiklere bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Dinçlik, çoğu zaman fiziksel toparlanma, uyku kalitesi ve antrenman yükü gibi fizyolojik faktörlerle yakından ilişkilidir (Halson, 2014). Meeusen ve ark. (2006), dinçlik algısının büyük ölçüde fiziksel yüklenme, uyku ve toparlanma süreçlerinden etkilendiğini; psikolojik müdahalelerin bu boyut üzerinde sınırlı etki gösterebileceğini belirtmiştir. Motivasyon ise daha çok uzun vadeli hedefler, bireysel değerler ve çevresel destekle şekillenen bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Bu nedenle, söz konusu alt boyutlarda anlamlı değişimlerin ortaya çıkabilmesi için daha uzun süreli ya da fiziksel ve çevresel faktörleri de kapsayan bütüncül müdahalelere ihtiyaç duyulabileceği söylenebilir. Uphill ve ark. (2009), duygusal düzenleme becerilerinin performans sırasında zihinsel yorgunluğun algılanmasını azalttığını ve bilişsel kaynakların daha uzun süre korunmasına katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Clancy ve ark. (2017), motivasyonun kısa süreli müdahalelerden ziyade spor ortamı, hedef yapıları ve sosyal destekle şekillendiğini vurgulamıştır.

Elde edilen bulgular neticesinde, deney ve kontrol gruplarındaki sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerine ilişkin ön test ve son test karşılaştırmalarını incelenmiştir. Bulgular, bazı alt boyutlarda anlamlı gelişmeler gözlemlenirken, bazı boyutlarda anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir. Yapılan inceleme

sonucunda, güven, motivasyon, yorulmama, direnç ve atletik zihinsel enerji toplam puanı, hem zaman etkisi, hem de zaman- grup etkileşimi son derece anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu da, sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının özellikle deney grubundaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyini ciddi şekilde artırdığını göstermektedir. Dinçlik, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutlarında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Buda sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının dinçlik, konsantrasyon ve sakinlik düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir. Başka bir ifade ile uygulanan psikolojik beceri antrenman programının atletik zihinsel enerji düzeyinin özellikle motivasyon, yorulmama ve genel toplam puan düzeylerinde anlamlı ve güçlü etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, zihinsel performans artırıcı müdahale programlarının, sporcuların mental dayanıklılık ve içsel güdülenme becerilerini geliştirmede etkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, dinçlik, konsantrasyon ve sakinlik gibi bazı alt boyutlarda anlamlı bir değişimin gözlenmemesi, bu alanlarda farklı ya da daha uzun süreli müdahalelere ihtiyaç duyulabileceğine işaret etmektedir.

Literatür incelendiğinde, Weinberg ve Gould (2023), psikolojik beceri antrenmanlarının sporcularda güven, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi performansla doğrudan ilişkili psikolojik yapıları güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Ryan ve Deci (2000), öz-belirleme kuramı çerçevesinde içsel motivasyonun bireyin psikolojik enerjisinin sürdürülebilirliğinde temel bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Bu yaklaşımlar, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların zihinsel enerji düzeylerini destekleyebileceğine işaret etmektedir. Lazarus (2000), bilişsel-değerlendirme kuramında, bireyin stresli durumları nasıl algıladığı ve yorumladığının duygusal denge ve performans üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların stresli rekabet ortamlarını daha işlevsel biçimde değerlendirmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Marcora ve Staiano (2010), zihinsel dayanıklılığın zihinsel yorgunluk algısını azaltarak performans sürekliliğini desteklediğini belirtmişlerdir. Marcora ve ark. (2009), da zihinsel yorgunluğun performansı sınırlayan temel faktörlerden biri olduğunu ve zihinsel dayanıklılığın artırılmasının yorulmama algısını olumlu yönde etkileyebileceğini vurgulamışlardır. Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığın sporcuların bilişsel ve psikolojik süreklilikleri açısından kritik bir yapı olduğunu

ortaya koymaktadır. Ntoumanis ve ark. (2017), motivasyonun sürekliliğinin sporcunun zihinsel enerjisini korumasında ve performans sürecine bağlılığında önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Buna paralel olarak Sarkar ve Fletcher (2014), direnç kavramını sporcunun zorluklara rağmen performansını sürdürebilmesini sağlayan ve öğrenilebilir bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu yaklaşımlar, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların baskı ve stres altında daha dayanıklı bir zihinsel yapı geliştirmelerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Eccles ve Tenenbaum (2004), atletik performansta zihinsel enerjinin motivasyonel ve bilişsel süreçlerin bütünleşik bir çıktısı olduğunu vurgulamışlardır. Bu bütüncül bakış açısı, zihinsel enerji bileşenlerinin birlikte ele alınmasının performans gelişimi açısından önemini ortaya koymaktadır. Benzer biçimde Robazza ve Bortoli (2007), sporcuların duygusal düzenleme becerilerinin güven ve psikolojik dirençle yakından ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Hanin ve ark. (2000), ise optimal işlevsel duygu kuramında, performansın sürdürülebilmesi için bireyin duygusal durumunu kontrol edebilmesinin kritik olduğunu belirtmiştir. Kahneman (2011), dikkat ve bilişsel kaynakların sınırlı olduğunu ve bu kaynakların geliştirilmesinin uzun süreli, hedefe yönelik müdahaleler gerektirdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, sporcuların kısa süreli psikolojik müdahalelere daha sınırlı yanıt verebildiği; dikkat ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimi için daha uzun süreli ya da spesifik programlara ihtiyaç duyulabileceği düşünülmektedir. Baumeister ve Vohs (2007), zihinsel öz-denetimin sınırlı bir kaynak olduğunu ve bu kaynağın geliştirilmesinin zaman ve tekrarlı uygulamalar gerektirdiğini vurgulamışlardır. Gagné ve Deci (2005), psikolojik müdahalelerin bazı zihinsel bileşenler üzerinde hızlı etkiler yaratabildiğini, ancak bazı bileşenlerde değişimin daha gecikmeli ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Bu durum, zihinsel enerji alt boyutlarında farklı düzeylerde gelişim gözlenmesini açıklayan önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Elde edilen bulgular neticesinde, deney ve kontrol gruplarının ön testte elde ettikleri müsabaka puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, her iki grubun psikolojik beceri antrenman programı öncesinde performans düzeyleri açısından birbirine denk olduğunu, yani başlangıç koşullarında istatistiksel açıdan homojen olduklarını göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, Thomas ve ark. (2023), deneysel araştırmalarda ön test aşamasında gruplar arasında anlamlı fark bulunmamasının, elde edilecek son test

farklılıklarının uygulanan müdahaleye atfedilebilmesi açısından kritik bir metodolojik gereklilik olduğunu belirtmişlerdir. Creswell ve Creswell (2017), deneysel ve yarı deneysel araştırmalarda gruplar arası başlangıç eşdeğerliğinin sağlanmasının, müdahale sonrası ortaya çıkan değişimlerin güvenilir biçimde yorumlanabilmesi açısından temel bir metodolojik gereklilik olduğunu vurgulamışlardır. Fraenkel ve Wallen (1990), spor ve eğitim bilimleri alanındaki deneysel çalışmalarda, ön testte gruplar arasında fark bulunmamasının, seçilim yanlılığını azalttığını ve son test sonuçlarının uygulanan müdahaleye daha net biçimde atfedilmesine olanak sağladığını belirtmişlerdir. Martin ve ark. (2005), psikolojik müdahale öncesinde sporcuların performans düzeylerinin benzer olmasının, motivasyon, beklenti ve öğrenme etkilerinin kontrol altına alınmasına katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu durum, deney ve kontrol grupları arasında psikolojik beklenti kaynaklı performans farklarının önüne geçilmesine yardımcı olmaktadır. Weinberg ve Gould (2023), spor psikolojisi alanında yapılan müdahale çalışmalarında performans çıktılarının değerlendirilmesinde başlangıç homojenliğinin sağlanmasının, psikolojik beceri programlarının etkisini doğru biçimde yorumlayabilmek açısından temel bir ön koşul olduğunu vurgulamışlardır. Bompa ve Buzzichelli (2019), performans araştırmalarında başlangıç düzeylerinin eşit olmasının, antrenman veya psikolojik müdahalelerin etkisinin daha net biçimde ortaya konmasına olanak sağladığını ifade etmişlerdir. Joyce ve Lewindon (2014), sporcu performansını inceleyen müdahale çalışmalarında başlangıç performans düzeylerinin eşit olmasının, öğrenme etkisi, beklenti düzeyi ve motivasyon kaynaklı performans değişimlerinin kontrol altına alınmasına katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Biddle ve Mutrie (2007), spor psikolojisi temelli müdahalelerde performans çıktılarının değerlendirilmesinde, başlangıç homojenliğinin sağlanmasının araştırma bulgularının genellenebilirliğini artırdığını belirtmişlerdir.

Elde edilen bulgular neticesinde, deney ve kontrol gruplarının son testte elde ettikleri müsabaka puanları incelendiğinde, deney grubunun ortalama müsabaka puanı kontrol grubunun ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum, deney grubuna uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sportif performans üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu fark, yalnızca gözleme dayalı bir artış değil, aynı zamanda istatistiksel olarak güvenilir bir gelişim olarak

değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, deneysel uygulamanın sporda performansı artırmaya yönelik anlamlı ve etkili bir müdahale olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, Weinberg ve Gould (2023), psikolojik beceri antrenmanlarının performans üzerindeki etkisinin, sporcuların dikkat, özgüven, stresle başa çıkma ve karar verme süreçlerinde sağlanan gelişmeler aracılığıyla ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Hardy ve ark. (2018), psikolojik beceri eğitiminin performans üzerindeki etkisinin, sporcunun bilişsel ve duyuşsal süreçlerini düzenlemesi yoluyla dolaylı fakat güçlü bir performans artışı sağladığını ifade etmişlerdir. Birrer ve Morgan (2010), yapılandırılmış ve sistematik biçimde uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının, müsabaka performansında istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler oluşturduğunu ve bu gelişmelerin özellikle deneysel tasarıma sahip çalışmalarda daha net biçimde ortaya çıktığını vurgulamışlardır. Beauchamp ve ark. (2012), psikolojik beceri antrenmanlarının performans üzerindeki etkisinin, sporcuların öz-düzenleme becerilerini güçlendirmesiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Elde edilen bulgular neticesinde, sporcuların müsabaka puanları ön test-son test sonuçları incelendiğinde, zaman etkisi anlamlı bulunmuştur. Başka bir ifade ile zamanla birlikte tüm sporcuların müsabaka performanslarının arttığını görülmektedir. Deney grubunda bu artışın daha belirgin olduğu görülse de, deney ve kontrol grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine çok yakın, ancak yetersiz kalmıştır. Buna rağmen, deney grubunun son testte gösterdiği yüksek performans artışı, uygulanan psikolojik beceri antrenman programının etkili olduğu şeklinde yorumlayabiliriz.

Literatür incelendiğinde, Sporda performansın zaman içinde artış göstermesi, öğrenme, adaptasyon ve rekabet deneyimiyle ilişkilendirilen doğal bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir (Ericsson ve ark., 1993). Joyce ve Lewindon (2014), sporcu performansının zaman içinde artış göstermesinin, antrenman adaptasyonu ve rekabet deneyimiyle yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Hopkins (2000), spor bilimleri araştırmalarında istatistiksel anlamlılığa ulaşmayan ancak anlamlılık sınırına yakın sonuçların, özellikle performans değişkenlerinde pratik açıdan önemli olabileceğini ve bu tür sonuçların etki yönüyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Field (2013), deneysel çalışmalarda zaman × grup etkileşiminin anlamlılığa çok yakın bulunmasının, örneklem büyüklüğü, ölçüm hassasiyeti veya müdahale süresi gibi faktörlerden kaynaklanabileceğini ve bu durumun uygulama

etkisinin tamamen yok sayılmasını gerektirmediğini ifade etmiştir. Benzer bir çalışmada ise, Batterham ve Hopkins (2006), spor performansı çalışmalarında yalnızca p değerine dayalı yorumların yetersiz olabileceğini; küçük ancak tutarlı performans artışlarının, özellikle elit spor bağlamında uygulama açısından anlamlı sonuçlar doğurabileceğini belirtmişlerdir.

Elde edilen bulgular neticesinde, sporda cesaret ölçeği toplam puanı ile müsabaka puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile sporcunun cesaret düzeyi arttıkça müsabaka performansının da artmakta olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, cesaretin sporda başarıyı destekleyen önemli bir psikolojik unsur olduğunu göstermektedir. Cesaretli sporcuların, baskı altında karar alma, risk alma, zorlu durumlarla başa çıkma ve performanslarını ortaya koyma konusunda daha etkili oldukları düşünülebilir. Nitekim rekabet ortamında cesaretli davranışlar sergileyen bireyler, korku ve kaygı gibi performansı olumsuz etkileyen duygularla daha iyi başa çıkabilmekte ve bu da müsabaka sonuçlarına olumlu yönde yansımaktadır. Sonuç olarak, sporda cesaret düzeyinin müsabaka performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymakta; cesaretin, fiziksel ve teknik becerilerin yanı sıra, psikolojik dayanıklılık açısından da önemli bir performans belirleyicisi olduğunu desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde, Tiryaki (2000), sporcularda zihinsel dayanıklılık, özgüven ve cesaret gibi psikolojik özelliklerin, performansın sürekliliği ve istikrarı açısından kritik olduğunu vurgulamıştır. Tiryaki'ye göre, cesaret düzeyi yüksek sporcular müsabaka sürecinde karşılaştıkları olumsuzluklara rağmen performanslarını sürdürebilmekte ve bu durum müsabaka sonuçlarına olumlu yansımaktadır. Fletcher ve Sarkar (2012), psikolojik dayanıklılık ve performans ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında, cesaretle ilişkili özelliklerin sporcuların stresli ve baskı altında geçen müsabaka koşullarında performanslarını sürdürmelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Singh (2022), sporda başarıyı belirleyen psikolojik unsurlar arasında cesaret, kararlılık ve risk alabilme davranışlarının önemli bir yer tuttuğunu ifade etmiştir. Özellikle müsabaka ortamlarında cesur davranışlar sergileyebilen sporcuların, performanslarını sınırlayan kaygı ve çekingenlik gibi faktörleri daha iyi kontrol edebildikleri belirtilmektedir. Petersen (2024), sporda cesaret sporcunun hata yapma, başarısız olma ya da sakatlanma riskine rağmen hedefe yönelik davranışlarını

sürdürme kapasitesi olarak tanımlamış ve bu özelliğin özellikle rekabetçi spor ortamlarında performansla doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Elde edilen bulgular neticesinde, melbourne karar verme ölçeği (MKVÖ) alt boyutları ile müsabaka puanları arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. MKVÖ I kapsamında değerlendirilen özsaygı boyutu ile müsabaka puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, MKVÖ II' ye ait dikkatli karar verme stili ile müsabaka puanları arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuçlar, yapıcı karar verme eğilimlerinin özellikle özsaygı ve dikkatli karar verme gibi yüksek performansla ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, kendine güvenen ve kararlarını sistematik biçimde veren sporcuların, müsabakalarda daha başarılı oldukları ortaya çıkmaktadır. Buna karşılık, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stilleri ile müsabaka puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, karar verme süreçlerinde kararsızlık, belirsizlikten kaçınma, kararları geciktirme veya panik hâlinde verilen tepkilerin performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle erteleyici karar verme stilinin, sporcuların başarı düzeylerini anlamlı biçimde düşürdüğü dikkat çekmektedir. Elde edilen bu bulgu ışığında, sportif performansın sadece fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda zihinsel enerji düzeyi ve karar verme stilleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Sporcu gelişiminde, zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahale programlarının ve karar verme becerilerini güçlendiren psikolojik antrenmanların önemli bir yer tutması gerektiği anlaşılmaktadır.

Literatür incelendiğinde, Karar verme sürecinde yüksek özsaygıya sahip bireylerin, karar alma sorumluluğunu daha kolay üstlendikleri ve belirsizlik karşısında daha kararlı davranabildikleri belirtilmektedir (Mann ve ark., 1997). Dikkatli karar verme, alternatiflerin bilinçli biçimde değerlendirilmesini ve olası sonuçların göz önünde bulundurulmasını içeren yapıcı bir karar verme stilidir. Raab ve Johnson (2007), spor bağlamında etkili karar veren sporcuların çevresel bilgileri daha iyi işlediklerini ve bu durumun performans çıktılarında belirgin avantaj sağladığını belirtmişlerdir. Kaçıngan ve erteleyici karar verme, bireyin karar alma sorumluluğundan uzaklaşması ve belirsizlik karşısında pasif kalmasıyla ilişkilendirilirken; panik karar verme ise baskı altında aceleci ve çoğu zaman hatalı kararların verilmesine yol açmaktadır (Mann ve ark., 1997). Spor ortamlarında zaman baskısının yüksek olması, kararların geciktirilmesini performans açısından ciddi bir

dezavantaj hâline getirmektedir. Svenson (2003), karar verme sürecinin ertelenmesinin performans gerektiren durumlarda bilişsel yükü artırdığını ve hata olasılığını yükselttiğini ifade etmiştir. Tenenbaum ve Eklund (2020), spor performansının bilişsel ve duyuşsal süreçlerle bütüncül bir yapı oluşturduğunu ve karar verme becerilerinin bu yapının merkezinde yer aldığını vurgulamışlardır. Bu bağlamda, sporcu gelişiminde yalnızca fiziksel antrenmanlara değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı ve yapıcı karar verme stillerini geliştirmeye yönelik psikolojik müdahale programlarına da yer verilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Elde edilen bulgular neticesinde, atletik zihinsel enerji ölçeği toplam son test puanları ile müsabaka puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin müsabaka performansları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarına göre, atletik zihinsel enerji düzeyi arttıkça, sporcuların müsabakalarda elde ettikleri puanların da yükseldiği görülmektedir. Bu durum, zihinsel olarak enerjik, hazır ve motive olan sporcuların daha yüksek performans sergilediğini göstermektedir. Zihinsel antrenmanın da fiziksel antrenman kadar önemli olduğu, sporcu performansının artırılmasında dikkate alınması gereken temel bir unsur olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, Marcora ve ark. (2009), zihinsel yorgunluğun fiziksel performansı sınırlayan temel faktörlerden biri olduğunu ve zihinsel enerjinin korunmasının performansın sürdürülebilirliği açısından kritik olduğunu ifade etmişlerdir. Smith ve ark. (2015), zihinsel enerji ve zihinsel yorgunluk düzeylerinin sportif performans üzerinde belirleyici olduğunu ve zihinsel olarak hazır olan sporcuların dikkat, tepki hızı ve karar verme süreçlerinde daha etkili olduklarını belirtmişlerdir. Bu durum, zihinsel enerjinin yalnızca motivasyonel değil, aynı zamanda bilişsel performans bileşeni olduğunu göstermektedir. Eccles ve Tenenbaum (2004), atletik performansta zihinsel enerjinin, motivasyonel ve bilişsel süreçlerin bütünleşik bir çıktısı olduğunu ve bu bütünleşmenin performans kalitesini doğrudan etkilediğini vurgulamışlardır. Beedie ve ark. (2000), performans öncesi ve sırasında sporcuların hissettikleri zihinsel enerji düzeyinin, performans çıktılarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve enerjik duygulanım durumlarının performansı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Weinberg ve Gould (2023), zihinsel

antrenman uygulamalarının sporcuların psikolojik hazır oluş düzeylerini artırarak performans çıktıları üzerinde dolaylı fakat güçlü etkiler yarattığını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sporcuların cesaret düzeyleri**,** karar verme stilleri**,** atletik zihinsel enerji düzeyleri ve müsabaka performansları üzerinde anlamlı ve çok boyutlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları; sporda cesaret düzeyinin, yapıcı karar verme stillerinin (özsaygı ve dikkatli karar verme) ve atletik zihinsel enerji düzeyinin müsabaka performansıyla pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna karşılık, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir. Ayrıca, atletik zihinsel enerji düzeyindeki artışların sporcuların müsabaka performanslarını desteklediği, zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gibi bileşenlerin performansın sürdürülebilirliğinde önemli rol oynadığı görülmüştür. Genel olarak elde edilen sonuçlar, sportif başarının yalnızca fiziksel yeterliliklerle açıklanamayacağını; karar verme becerileri, cesaret ve zihinsel enerji düzeylerinin performansı doğrudan etkileyen temel psikolojik faktörler olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, sporcu gelişim programlarında psikolojik beceri antrenmanlarına sistematik ve planlı biçimde yer verilmesinin, performansın artırılması ve sürdürülebilir başarı açısından kritik bir gereklilik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular, psikolojik beceri antrenmanlarının boksörlerin cesaret, karar verme, zihinsel enerji ve müsabaka performansı üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bulgular, hem literatürdeki mevcut çalışmalarla uyumlu sonuçlar sunmakta hem de bazı farklılıklar ve sınırlılıklara işaret etmektedir. Psikolojik değişkenlerin sportif performansla olan yakın ilişkisi, boksörlerin yalnızca fiziksel ve teknik açıdan değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, hem sporcuların performanslarının artırılması hem de uzun vadeli psikolojik ve nöropsikolojik sağlıklarının korunması için çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Aşağıda, araştırma sonuçları ve literatür taraması ışığında uygulayıcılara, antrenörlere ve gelecekte bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara yönelik öneriler madde madde sunulmuştur.

- Cesaret, karar verme ve özgüven gibi psikolojik parametreleri güçlendirdiği için psikolojik beceri antrenmanları, boksörlerin rutin antrenman müfredatına dâhil edilmelidir.
- Planlı ve dikkatli karar verme eğilimlerini artırmak; kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stillerini azaltmak için yapılandırılmış zihinsel eğitimler uygulanmalıdır.
- Konsantrasyon, sakinlik, güven ve odaklanma gibi zihinsel enerji bileşenlerini geliştirmeye yönelik uzun vadeli programlar uygulanmalıdır.
- Psikolojik beceri antrenmanlarının etkisi sporcuların kişilik özellikleri ve sosyal destek düzeyine göre değiştiğinden, programlar bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmalıdır.
- Sporcuların motivasyonunu ve psikolojik dayanıklılığını artırmak için aile, antrenör ve takım arkadaşlarından gelen sosyal destek sistematik olarak güçlendirilmelidir.
- Antrenörler psikolojik dayanıklılığı ve özgüveni destekleyen liderlik rolleri üstlenmeli ve sporcularla kurdukları iletişimde motivasyonel yaklaşımlar benimsemelidir.
- Toplumsal cinsiyet rolleri ve kimlik inşa süreçlerinin kadın sporcular üzerindeki etkisi dikkate alınarak, onların psikolojik destek ihtiyaçlarına yönelik özel programlar geliştirilmelidir.
- Psikolojik beceri antrenmanlarının uzun vadeli etkilerini değerlendirmek amacıyla boylamsal ve daha geniş örneklem gruplarıyla yeni araştırmalar yapılmalıdır.
- Tekrarlayan kafa travmalarının ve uzun süreli boks kariyerinin bilişsel işlevler üzerindeki etkilerini azaltmak için düzenli psikolojik ve nöropsikolojik değerlendirmeler yapılmalıdır.
- Cesaretin müsabaka performansı ile pozitif ilişkisi dikkate alınarak, boksörlerin cesaret düzeylerini artıracak özel zihinsel müdahaleler tasarlanmalıdır.
- Sporcuların yoğun rekabet ortamında kaygı düzeylerini yönetebilmeleri için mizah, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri gibi stresle başa çıkma yöntemleri yaygınlaştırılmalıdır.
- Antrenman planlamasında fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faktörler birlikte ele alınmalı, sporcunun bütüncül gelişimi hedeflenmelidir.

- Psikolojik beceri programlarının motivasyon ve dinçlik üzerindeki etkileri sınırlı olduğundan, bu alanlarda daha uzun süreli ve çeşitlendirilmiş müdahaleler denenmelidir.
- Sanal gerçeklik, yapay zekâ analizleri ve bilişsel eğitim programları kullanılarak karar verme, dikkat ve tepki sürelerini geliştiren modern yöntemler uygulanmalıdır.
- Alt sosyoekonomik düzeyden gelen sporcular için boksun bir sosyal statü kazanma aracı olduğu unutulmamalı; psikolojik destek programları bu bağlamda sosyo-kültürel faktörlere duyarlı şekilde tasarlanmalıdır.

KAYNAKÇA

Afremow, J. (2015). *The champion's mind: How great athletes think, train, and thrive*. Rodale Books.

Ahmad, C. S., & Schulz, B. M. (2021). Sports-specific biomechanics the kinetic chain. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 9(1), 71.

Aidman, E. (2020). Cognitive fitness framework: towards assessing, training and augmenting individual-difference factors underpinning high-performance cognition. *Frontiers in human neuroscience*, *13*, 466.

Akbari, M., Valianlo, B., Lengkana, A. S., & Aim, S. (2023). Impact of reaction speed, eye-hand coordination, and achievement motivation on backhand drive skills of table tennis players. *Journal of Physical Education and Sport*, *23*(9), 2357-2367.

Allawi, H. (2024). Psychological skills and their relationship to the effectiveness of skill performance for selecting boxing players for Baghdad Boxing Clubs. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*. https://doi.org/10.62540/mjss.conf.2.2020.29

Ambroży, T., Maciejczyk, M., Klimek, A. T., Wiecha, S., Stanula, A., Snopkowski, P., ... & Cynarski, W. (2020). The effects of intermittent hypoxic training on anaerobic and aerobic power in boxers. International journal of environmental research and public health, 17(24), 9361.

Ariyana, A., Kurniawan, A. W., & Nor, M. A. B. M. (2024). Development of video-based learning of basic Boxing techniques for amateur athletes. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health*, 2(1), 26-35.

Atakan, A. K. S. U., & Arslan, C. (2020). Farklı klasmandaki futbol hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, *4*(1), 56-70.

Baltzell, A., Röthlin, P., & Kenttä, G. (2019). Self-compassion in sport for courage and performance. In Mindfulness and acceptance in sport (pp. 178-190). Routledge.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.

Barkoukis, V., Hagger, M. S., Lambropoulos, G., & Tsorbatzoudis, H. (2010). Extending the trans-contextual model in physical education and leisure-time contexts: Examining the role of basic psychological need satisfaction. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 647-670.

Batterham, A. M., & Hopkins, W. G. (2006). Making meaningful inferences about magnitudes. *International journal of sports physiology and performance*, *1*(1), 50-57.

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. Social and personality psychology compass, 1(1), 115-128.

Beach, P. S., Perreault, M., Brian, A., & Collier, D. H. (2023). *Motor learning and development*. Human kinetics.

Beauchamp, M. K., Harvey, R. H., & Beauchamp, P. H. (2012). An integrated biofeedback and psychological skills training program for Canada's Olympic short-track speedskating team. *Journal of clinical sport psychology*, *6*(1), 67-84.

Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. Journal of applied sport psychology, 12(1), 49-68.

Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Online J Sport Psychol*, *6*(1).

Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure?. Journal of experimental psychology: General, 130(4), 701.

Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *20*, 78-87.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness, 3*(3), 235–246.

Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. *Cognitive and Emotion, 14*(5), 761–776.

Bledsoe, G. H., Li, G., & Levy, F. (2005). Injury risk in professional boxing. *Southern medical journal*, 98(10), 994-999.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.

Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2017). Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(4), 1033-1039.

Bridge, C. A., Ferreira, J., Chaabène, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). Perfiles físicos y fisiológicos de atletas de taekwondo. *Sports Medicine*, 44(6), 713- 733

Brisswalter, J., Collardeau, M., & René, A. (2002). Effects of acute physical exercise characteristics on cognitive performance. *Sports medicine, 32*, 555-566.

Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). The mental game plan: Getting psyched for sport (pp. vii+-206).

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (15. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Casto, K. V., & Edwards, D. A. (2016). Testosterone, cortisol, and human competition. Hormones and behavior, 82, 21-37.

Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. Sports medicine, 42, 829-843.

Chaabène, H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., Negra, Y., Hammami, M., ... & Hachana, Y. (2015). Amateur boxing: physical and physiological attributes. Sports medicine, 45, 337-352.

Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in psychology*, *8*, 348.

Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). "All I have to do is pass": a discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of sport and exercise*, 15(2), 180-189.

Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport, 20*(3), 1380-1385.

Coşkun, Ü. (2020). Karar ve karar verme süreci. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(53), 1181-1191.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.

Crowther, N. B. (2007). *Sport in ancient times*. Bloomsbury Publishing USA.

Cruz, J. V., Rincón, J. M. C., Medina, V. T., & Moya, R. M. (2025). Psychological determinants of performance in women's football: a systematic review on resilience, anxiety, motivation and cohesion. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (64), 242-253.

Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. *In Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge.

Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, *10*(1), 137-147.

DeCouto, B., Robertson, C. T., Lewis, D., & Mann, D. T. (2020). The speed of perception: the effects of over-speed video training on pitch recognition in collegiate softball players. *Cognitive Processing*, *21*, 77-93.

Demir, G. T., ve Güvendi, B. (2022). Bedensel engelli milli sporcuların öz güven, cesaret ve sporcu kimliği ilişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, *2*(1), 1-15.

Deniz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 25-35.

Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of sports science & medicine*, *5*(CSSI), 99.

Driskell, T., Driskell, J. E., & Salas, E. (2013). Stress, performance, and decision making in organizations. In Judgment and decision making at work (pp. 251-276). Routledge.

Durmuş, E., Bozkuş, T., & Durmuş, G. (2022). Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal problem çözme ve kararlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *8*(2), 636-647.

Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2004). Why an expert team is more than a team of experts: A social-cognitive conceptualization of team coordination and communication in sport. *Journal of sport and exercise psychology*, *26*(4), 542-560.

Egesoy, H. (2023). Sporda antisipasyon ve karar verme yeteneği. *Kuramdan uygulamaya sportif performans*, 207.

El-Ashker, S. (2018). The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*(2), 926-932.

El-Gazzar, H. A. E. M. (2024). Is an amateur boxıng savage sport or ıs noble art?. *Journal of Applied Sports Science*, *14*(2), 24-30.

Emniyet, O. T., Hacıcaferoğlu, S., & Hacıcaferoğlu, B. (2025). Kano Sporcularının Cesaret Düzeyleri İle Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 87-100.

Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *7*(2), 57-64.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, *100*(3), 363.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. Emotion, 7(2), 336.

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

Ferrari, J. R. (2011). *AARP still procrastinating?: The no-regrets guide to getting it done*. John Wiley & Sons.

Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, *16*(401), 3.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: Sage.

Finlay, M. J., Greig, M., & Page, R. M. (2018). Quantifying the physical response to a contemporary amateur boxing simulation. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *32*(4), 1005-1012.

Finlay, M. J., Greig, M., Bridge, C. A., & Page, R. M. (2022). Post-Activation Performance Enhancement of Punch Force and Neuromuscular Performance in Amateur Boxing: Toward a More Individualized and "Real-World" Approach. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 10-1519.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.

Fowler, P., Duffield, R., & Vaile, J. (2015). Effects of simulated domestic and international air travel on sleep, performance, and recovery for team sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *25*(3), 441-451.

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1990). *How to design and evaluate research in education*. Order Department, McGraw Hill Publishing Co., Princeton Rd., Hightstown, NJ 08520.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Fukuda, D. H., & La Monica, M. B. (2017). Youth development in combat sports. *Science and medicine in combat sports*, 23-55.

Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, *26*(4), 331-362.

Gao, S., Guo, Z., Zhang, R., Jin, J., & Dou, G. (2023). Psychometric properties of the Sport Courage Scale for Chinese athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133720.

Gao, Z., Zhang, P., & Podlog, L. W. (2014). Examining elementary school children's level of enjoyment of traditional tag games vs. interactive dance games. Psychology, health & medicine, 19(5), 605-613.

Gazi Sönmez, H., & Eler, S. E. R. D. A. R. (2023). Türkiye Genç Erkekler Muaythai Milli Takım Sporcularının Antropometrik Özelliklerinin, Anaerobik Güç Kapasitelerinin ve Kan Laktat Değerlerinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, *4*(2).

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

George, J. E. (2022). Maximizing the Development of Tactical Decision-Making in Perceptual-Motor Skills with Athletes. University of Arizona Global Campus.

Gierczuk, D., Bujak, Z., Cieśliński, I., Lyakh, V., & Sadowski, J. (2018). Response time and effectiveness in elite Greco-Roman wrestlers under simulated fight conditions. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *32*(12), 3433-3440.

Giles, G. E., Cantelon, J. A., Eddy, M. D., Brunyé, T. T., Urry, H. L., Mahoney, C. R., & Kanarek, R. B. (2017). Habitual exercise is associated with cognitive control and cognitive reappraisal success. Experimental brain research, 235(12), 3785-3797.

Gilovich, T., Griffin, D., & Kahneman, D. (Eds.). (2002). Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment. Cambridge university press.

Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, *7*(06), 901.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by more and less successful Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*(1), 83–93.

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(4), 431-451.

Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, *22*(2), 153-166.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, *21*(3), 307-323.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, *20*(3), 307-311.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, *83*(1), 26-44.

Gunes, E. (2023). Basketbol oyuncularının sportif özgüven ve stresle başa çıkma düzeylerine spor yöneticilerinin etkisi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(4), 1536-1554.

Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113.

Güney, G. (2022). Mücadele sporlarında sporcuların boş zaman motivasyon düzeylerinin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(Özel Sayı 2), 1080-1091.

Güvendi, B., Güçlü, M., & Işım, A. T. (2020). The Analysıs Of Amerıcan Football Players'courage Levels And Sport Mental Thoughness. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 132-140.

Habib Allah Nataj, L., Mirzaian, B., & Jadidi, M. (2019). Investigating the Psychometric Properties of the Psychological Virtue of Courage Scale among University Students. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, *6*(1), 45-52.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.

Halil, U. Ç. A. R. (2024). Boks branşında dayanıklılık ve kondisyon geliştirme. *Bireysel sporlar ve performansın*, Efe Akademi Yayınları, 23.

Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports medicine*, *44*(Suppl 2), 139-147.

Halvari, H., Skjesol, K., & Bagøien, T. E. (2011). Motivational climates, achievement goals, and physical education outcomes: A longitudinal test of achievement goal theory. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *55*(1), 79-104.

Hanin, Y. L. (2007a). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model.

Hanin, Y. L. (2007b). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 31–58). Wiley.

Hanin, Y., Khanin, I., & Chanin, J. (2000). Emotions in sport human kinetics. *Go to original source*.

Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2010). The courageous mindset: A dynamic personality system approach to courage. In Pury, C. & Lopez, S. (Eds.), The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue: 125–48. Washington, DC: *American Psychological Association*.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International review of sport and exercise psychology*, *1*(1), 45-57.

Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of sport and exercise*, *5*(2), 169-181.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of sport and exercise*, *16*, 24-35.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(4), 348-356.

Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (4), 189-194.

Hidrus, A. B., Kueh, Y. C., Arifin, W. N., Konter, E., & Kuan, G. (2020). Sports courage in Malaysian silat athletes: Confirmatory factor analysis of the Malay language version. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1736.

Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of clinical sport psychology*, 4(3), 221-240.

Hodge, K., Henry, G., & Smith, W. (2014). A case study of excellence in elite sport: Motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, *28*(1), 60-74.

Hopkins, W. G. (2000). Measures of reliability in sports medicine and science. *Sports medicine*, *30*(1), 1-15.

Howell, D. R., Meehan, W. P., Loosemore, M. P., Cummiskey, J., von Rosenberg, J. P. G., & McDonagh, D. (2017). Investigating the Acute Effects of Olympic-style Boxing Among Females. Medicine and Science in Sports and Exercise, 49(5).

Ilomäki, L. (2024). *Developing an AI-Powered Referee System for Boxing*: Integrating Sensor Data and Machine Learning for Punch Recognition.

Iorga, A., Jianu, A., Gheorghiu, M., Crețu, B. D., & Eremia, I. A. (2023). Motor coordination and its importance in practicing performance movement. *Sustainability*, *15*(7), 5812.

Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *Sport Psychologist*, *26*, 282-298.

Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., & Nurhidayah, D. (2022). Level of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, team cohesiveness and concentration of elite and non-elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *22*(12), 3177-3182.

İslam, A. (2023). Three variables in the training of female soccer players: The relationship between psychological skills, mental energy and courage. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 73-390.

Jako, P. (2002). Safety measures in amateur boxing. British Journal of Sports Medicine, 36(6), 394-395

Jako, P. (2009). 12.1 History of Boxing. Combat Sports Medicine, 193

Johannessen, J. A. (2019). Moral Courage. *In Leadership and Organization in the Innovation Economy* (pp. 37-49). Emerald Publishing Limited.

Johnson, J. G. (2025). Decision making in sports. Psychology of Sport and Exercise, 102919.

Johnson, J. G., & Raab, M. (2003). Take the first: Option-generation and resulting choices. *Organizational behavior and human decision processes*, *91*(2), 215-229.

Johnstone, J. A. (2014). The Measurement of Sporting Performance using Mobile Physiological Monitoring Technology.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, *14*(3), 205-218.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, *21*(2), 243-264.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the althlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, *4*(4), 313-331.

Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2014). *High-performance training for sports*. Human Kinetics.

Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. *Farrar, Straus and Giroux*.

Kahraman, H. (2019). *Türk milli takımında yer alan boksörlerin boks sporuna başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi,* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karaburç, G., & Erhan, T. U. N. Ç. (2017). Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grup Rehberliği Programının Etkisinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *19*(1), 199-213.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kateb, G. (2004). Courage as a Virtue. *Social Research: An International Quarterly*, *71*(1), 39-72.

Kelecek, S., Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.

Kidder, R. M., & McLeod, B. (2005). *Moral courage* (pp. 60-70). New York: W. Morrow.

Kim, K. J., Lee, S. B., Park, S., Kim, K. J., Lee, S. B., & Park, S. (2018). Effects of boxing-specific training on physical fitness and punch power in Korean national boxers. *Exercise Science*, 27(4), 296-302.

Kinrade, N. P., Jackson, R. C., & Ashford, K. J. (2010). Dispositional reinvestment and skill failure in cognitive and motor tasks. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*(4), 312-319.

Klein, G. (2008). Naturalistic decision making. *Human factors*, *50*(3), 456-460.

Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of applied sport psychology*, *22*(4), 377-391.

Kolar, E., Biloslavo, R., Pišot, R., Veličković, S., & Tušak, M. (2025). Conceptual framework of coaches' decision-making in conventional sports. Frontiers in psychology, 15, 1498186.

Kong, Y., & Duan, Z. (2024). Boxing behavior recognition based on artificial intelligence convolutional neural network with sports psychology assistant. *Scientific Reports*, *14*(1), 7640.

Konter, E., & Beckmann, J. (2019). Courage in football. In *Football Psychology* (pp. 38-49). Routledge.

Konter, E., & Johan, N. G. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*, 33,163.

Konter, E., Gledhill, A., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2022). Understanding the relationship between sport courage and female soccer performance

variables. *International journal of environmental research and public health*, *19*(8), 4654.

Konter, E., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2020). Courage in competition: adaptation of the sports courage scale for American English and validation of the factor structure with student-athletes at Clemson University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4834.

Korobeynikov, G. V., Korobeinikova, L., Mytskan, B., Chernozub, A., & Cynarski, W. (2017). *Information processing and emotional response in elite athletes*.

Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Raab, M., Baić, M., Borysova, O., Korobeinikova, I., ... & Khmelnitska, I. (2023). Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of physical culture and sports*, *27*(1), 84-90.

Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, *6*(CSSI-2), 28.

Küçükay, A. (2018). Karar vermenin psikolojisi. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (35), 607-640.

Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(2), 117-137.

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 26(8), 862-874.

Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of applied sport psychology*, *12*(1), 16-33.

Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., & Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 388.

Langan-Evans, C., Close, G. L., & Morton, J. P. (2011). Making weight in combat sports. *Strength & Conditioning Journal*, *33*(6), 25-39.

Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K., & Tod, D. (2024). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 1012-1029.

Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, *15*(5), 548-558.

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, *14*(3), 229-252.

Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: a critical review. *Journal of sports sciences*, *20*(10), 813-828.

Lekesiz, G. (2021). *Ekstrem sporu yapan bireylerde cesaret algısı ve zihinsel dayanıklılığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Lenetsky, S. (2018). *Biomechanical assessment and determinants of punching in boxers*. Faculty of Health and Environmental Sciences. Auckland, New Zealand: Auckland University of Technology.

Lenetsky, S., Harris, N., & Brughelli, M. (2013). Assessment and contributors of punching forces in combat sports athletes: Implications for strength and conditioning. *Strength & Conditioning Journal*, *35*(2), 1-7.

Liew, J. (2012). Effortful control, executive functions, and education: Bringing self-regulatory and social-emotional competencies to the table. *Child development perspectives*, *6*(2), 105-111.

Lisinskiene, A., Lochbaum, M., May, E., & Huml, M. (2019). Quantifying the Coach–Athlete–Parent (C–A–P) relationship in youth sport: initial development of the positive and negative processes in the C–A–P questionnaire (PNPCAP). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(21), 4140.

Loch, F., Jakowski, S., zum Berge, A. H., & Michael, K. (2021). Mental fatigue and the concept of mental recovery in sport. *In Recovery and Well-being in Sport and Exercise* (pp. 187-200). Routledge.

Lochbaum, M., Cooper, S., & Limp, S. (2022). The athletic identity measurement scale: A systematic review with meta-analysis from 1993 to 2021. *European journal of investigation in health, psychology and education*, *12*(9).

Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of applied sport psychology*, *21*(2), 201-212.

Loturco, I., Nakamura, FY, Artioli, GG, Kobal, R., Kitamura, K., Abad, CCC, ... & Franchini, E. (2016). Güç ve kuvvet nitelikleri, elit amatör boksörlerde yumruk darbesiyle oldukça ilişkilidir. *Güç ve Kondisyon Araştırmaları Dergisi* , *30* (1), 109-116.

Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Fernandes, V., Reis, V. P., Romano, F., ... & McGuigan, M. (2021). Transference effect of short-term optimum power load training on the punching impact of elite boxers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *35*(9), 2373-2378.

Lu, C., & Xu, J. (2023). Influences of physical, environment, task, timing, learning, emotion, perspective (PETTLEP) intervention on psychological resilience,

psychological skills, anxiety and depression of athletes. *Iranian Journal of Public Health*, *52*(1), 87.

Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C. M., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018a). Measuring athletic mental energy (AME): instrument development and validation. *Frontiers in psychology*, 9, 2363.

Lu, F. J. H., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., & Lin, J. H. (2018b). Development and validation of the Athletic Mental Energy Scale. Psychology of Sport and Exercise, 35, 74–81.

MacIntyre, T. E., Igou, E. R., Campbell, M. J., Moran, A. P., & Matthews, J. (2014). Metacognition and action: a new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport. *Frontiers in psychology*, *5*, 1155.

Mahlangu, S. B., Mathunjwa, M. L., Breukelman, G. J., & Millard, L. (2025). Visio-spatial intelligence skills in non-athletes versus amateur boxers. *Medical Hypothesis, Discovery and Innovation in Ophthalmology*, *13*(4), 169.

Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. Journal of Sport and Exercise Psychology, 36(3), 281-292.

Mann, L., Burnett, P., Radford, M., & Ford, S. (1997). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of behavioral decision making*, *10*(1), 1-19.

Marcora, S. M., & Staiano, W. (2010). The limit to exercise tolerance in humans: mind over muscle?. *European journal of applied physiology*, *109*(4), 763-770.

Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of applied physiology*, *106*(3), 857-864.

Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few?. *Behavior modification*, *29*(4), 616-641.

Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: a naturalistic video-assisted study. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4(3), 188.

Martiny, L., Dias, G., Ferreira, J. P., Mendes, R., & Mendes, R. (2024). Flow training program: mindfulness, decision making, and mental well-being of young and adult elite handball athletes. Sports, 12(6), 160.

Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *European Journal of Sport Science*, *6*(1).

Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research* (pp. 1-45). New York, NY, USA:: Nova Science Publishers.

Memmert, D. (2015). Teaching tactical creativity in sport: Research and practice. Routledge.

Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology*: A critical introduction. Routledge.

Moran, A. P. (2016). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. Psychology Press.

Muñoz, A. R., Vega-Díaz, M., & González-García, H. (2023). Team cohesion profiles: influence on the development of mental skills and stress management. *Journal of sports science & medicine*, *22*(4), 637.

Nas, K. (2017). "Decısıon-Makıng Styles: Athletes Playing At University Teams. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(3), 195-207.

NASh, C., & Sproule, J. (2012). Coaches perceptions of their coach education experiences. *International journal of sport psychology*, 43(1), 33.

Nashwan, N. A. A. (2020). The Implications of Psychological Skills on the Effectiveness of the Athletic Performance Among Boxing Athletes in Jordanian Boxing Clubs. *basic skills*, *11*(36).

Nazarudin, M. N., Singh, S. S. B., Abdullah, M. F., & Pa, W. A. M. W. (2025). Enhancing Youth Athletes' Self-Efficacy, Mental Skills, Emotional Management, and Rugby-Specific Skills through the SUPER Rugby Program.

Neck, C. P., & Manz, C. C. (1992). Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of organizational behavior*, *13*(7), 681-699.

Newman, T. J., Anderson-Butcher, D., & Amorose, A. J. (2020). Examining the influence of sport program staff and parent/caregiver support on youth outcomes. Applied Developmental Science, 24(3), 263-278.

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, *44*(5), 1182-1192.

Ntoumanis, N., Barkoukis, V., Gucciardi, D. F., & Chan, D. K. C. (2017). Linking coach interpersonal style with athlete doping intentions and doping use: A prospective study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *39*(3), 188-198.

O'Connor, P. J., Morgan, W. P., Raglin, J. S., Barksdale, C. M., & Kalin, N. H. (1989). Mood state and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology*, *14*(4), 303-310.

Özdil, G. (2016). *Boksörlerde kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet ve anaerobik güce etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Park, I., & Jeon, J. (2023, January). Psychological skills training for athletes in sports: web of science bibliometric analysis. *In Healthcare* (Vol. 11, No. 2, p. 259). MDPI.

Parkkari, J., Kujala, U. M., & Kannus, P. (2001). Is it possible to prevent sports injuries? Review of controlled clinical trials and recommendations for future work. *Sports medicine*, *31*, 985-995.

Perkins, P., Hahn, A., Lucas, R., & Keegan, R. (2014). The Boxing Conundrum: Is there a place for a new variant of the sport. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, *2*(9), 9-25.

Petersen, L. (2024). Sports psychology: Mental resilience and performance in elite athletes. Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology), 33(2), 271-279.

Ponnusamy, V., & Grove, J. R. (2014). Sport psychology service provision: preferences for consultant characteristics and mode of delivery among elite Malaysian athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, *13*(3), 638.

Purcell, L., LeBlanc, C. M., & American Academy of Pediatrics. (2011). Council on Sports Medicine and Fitness; Canadian Paediatric Society, Healthy Active Living and Sports Medicine Committee. *Policy statement—boxing participation by children and adolescents. Pediatrics*, *128*(3), 617-623.

Pury, C. L., & Kowalski, R. M. (2007). Human strengths, courageous actions, and general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(2), 120-128.

Pury, C. L., Kowalski, R. M., & Spearman, J. (2007). Distinctions between general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(2), 99-114.

Putman, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, *4*(1), 1-11.

Quimbo, N. S. (2023). Athletic participation, time management and academic performance of student athletes in San Isidro, Leyte. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 17(1), 1059-1068.

Raab, M. (2012). Simple heuristics in sports. International Review of Sport and Exercise Psychology, 5(2), 104-120.

Raab, M., & Johnson, J. G. (2007). Expertise-based differences in search and option-generation strategies. Journal of Experimental Psychology: Applied, 13(3), 158.

Rate, C. R. (2010). Defining the features of courage: A search for meaning. In C. L. S. Pury & S. J. Lopez (Eds.), *The psychology of courage*: Modern research on an ancient virtue (pp. pp. 47–66). *American Psychological Association.*

Rate, C. R., Clarke, J. A., Lindsay, D. R., & Sternberg, R. J. (2007). Implicit theories of courage. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(2), 80-98.

Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist*, *14*(4), 327-347.

Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., ... & Warr, C. (2016). The great British medalists project: a review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports medicine*, *46*(8), 1041-1058.

Reynolds, C. E. (2013). *The use of video modeling plus video feedback to improve boxing skills*. University of South Florida.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of sport and exercise*, *8*(6), 875-896.

Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2013). Perceptual-cognitive skills and their interaction as a function of task constraints in soccer. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *35*(2), 144-155.

Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *1*(3), 173.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68.

Sandford, G. N., Laursen, P. B., & Buchheit, M. (2021). Anaerobic speed/power reserve and sport performance: scientific basis, current applications and future directions. *Sports medicine*, *51*(10), 2017-2028.

Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., & Zammitti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability*, *12*(13), 5238.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, *32*(15), 1419-1434.

Schinke, R. J., Bonhomme, J., McGannon, K. R., & Cummings, J. (2012). The internal adaptation processes of professional boxers during the Showtime Super Six Boxing Classic: A qualitative thematic analysis. *Psychology of sport and exercise*, *13*(6), 830-839.

Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement*, *55*(5), 818-831.

Sekerka, L. E., & Bagozzi, R. P. (2007). Moral courage in the workplace: Moving to and from the desire and decision to act. *Business Ethics: A European Review, 16*(2), 132–149.

Sepulvelda, M. L. (2008). *The effects of stress management training on collegiate football athletes' anxiety, self-esteem, self-efficacy, motivation, academic performance and coping skills* (Doctoral dissertation, Wayne State University).

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.

Silva, J. J. R., Del Vecchio, F. B., Picanço, L. M., Takito, M. Y., & Franchini, E. (2011). Time-motion analysis in Muay-Thai and kick-boxing amateur matches. *Journal of Human Sport and Exercise*, *6*(3), 490-496.

Simon, L., Mastagli, M., Girard, S., Bolmont, B., & Hainaut, J. P. (2025). Motivational Climate in Physical Education: How Anxiety and Pleasure Modulate Concentration and Distraction. *Journal of Teaching in Physical Education*, *1*(aop), 1-9.

Simpson, D. (2009). *Fail to prepare, prepare to fail: Boxer's experiences of training for competition.* Unpublished doctoral dissertation, The University of Tennessee Knoxville, Knoxville.

Singh, A., Kaur Arora, M., & Boruah, B. (2024). The role of the six factors model of athletic mental energy in mediating athletes' well-being in competitive sports. *Scientific reports*, *14*(1), 2974.

Singh, R. (2022). *Sports psychology*. KK Publications.

Sivrikaya, T., ve Baş, M. (2024). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık ve cesaret düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(1), 16-25.

Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian journal of sports medicine*, *7*(2), e30840.

Smith, M. R., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2015). Mental fatigue impairs intermittent running performance. Med Sci Sports Exerc, 47(8), 1682-90.

Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. *Journal of research on adolescence, 30*, 115-133.

Stanley, E. R. (2020). Maximal punching performance in amateur boxing: An examination of biomechanical and physical performance-related characteristics.

Sural, V., Güler, H., & Çar, B. (2021). Examination of Mental Training and Mental Toughness in Elite Boxers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1647-1653.

Svenson, O. (2003). Values, affect and processes in human decision making: A differentiation and consolidation theory perspective. *Emerging perspectives on judgment and decision research*, *287326*.

Şipal, O. (2022). Son Raunt. *Kitap yurdu Doğrudan Yayıncılık* (KDY).

Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2010). Female adolescent athletes' coping: A season-long investigation. *Journal of sports sciences*, *28*(1), 101-114.

Tatlısu, B., Murat, O. Z. A. N., İzzet, U. Ç. A. N., & Emirhan, K. A. N. (2022). Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisinin incelenmesi/"Investigation of the effects of different variables on athletic mental energy levels in elite boxers. *Anatolia Sport Research*, *3*(1), 1-13.

Taylor, D. W. (2013). Decision Making and Problem Solving1. In *Handbook of Organizations (RLE: Organizations)* (pp. 48-86). Routledge.

Tekin, A., Tekin, G., & Çalışır, M. (2016). Sporda şiddet bağlamında antik yunan döneminde boks. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *5*(3).

Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.

Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J. L., & Silverman, S. J. (2023). *Research methods in physical activity*. Human kinetics.

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

Tod, D. A., Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *23*(1), 196-202.

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(5), 666-687.

Toros, T., Ogras, E. B., Okan, İ., Temel, C., Keskin, M. T., Korkmaz, C., & Uluoz, E. (2023). Investigation the relationship between mental toughness and courage levels of sports sciences faculty students for sustainable performance. *Sustainability*, *15*(12), 9406.

Travassos, B., Araujo, D., Davids, K., O'hara, K., Leitão, J., & Cortinhas, A. (2013). Expertise effects on decision-making in sport are constrained by requisite

response behaviours–A meta-analysis. Psychology of sport and exercise, 14(2), 211-219.

Turner, A., Baker, E. D., & Miller, S. (2011). Increasing the impact force of the rear hand punch. *Strength & Conditioning Journal*, *33*(6), 2-9.

Turner, M. J., Carrington, S., & Miller, A. (2019). Psychological distress across sport participation groups: The mediating effects of secondary irrational beliefs on the relationship between primary irrational beliefs and symptoms of anxiety, anger, and depression. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *13*(1), 17-40.

Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 162-194.

Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. Sports medicine, 47(8), 1569-1588.

Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, *45*(2), 132-140.

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport.

Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The impact of a psychological skills training and mindfulness-based intervention on the mental toughness, competitive anxiety, and coping skills of futsal players—a longitudinal convergent mixed-methods design. *Sports*, 11(9), 162.

Verma, M. (2023). *Applied sports psychology: Enhancing performance and mental resilience*. Global Academic Publishing.

Vickers, J. N. (2007). Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action. Human Kinetics.

Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2014). Quiet eye training: The acquisition, refinement and resilient performance of targeting skills. *European journal of sport science*, *14*(sup1), ss235-242.

Vural, M., Özdemir, A., Özdemir, H., Çoruh, Y., Peker, A. T., ve Zengin, S. (2019). Lise düzeyindeki milli sporcuların karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 106-114.

Wagner, J. A. (2024). *Investigating the Moderating Role of Courage on the Relationship between Individual Sports and Resilience* (Bachelor's thesis, University of Twente).

Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of sport and exercise psychology*, *25*(1), 93-111.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.

Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 4–18. https://doi.org/10.1080/17509840701836867

Williams, A. M., Ford, P. R., Eccles, D. W., & Ward, P. (2011). Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: Implications for applied cognitive psychology. *Applied Cognitive Psychology, 25*(3), 432–442. https://doi.org/10.1002/acp.1710

Williams, S. E., & Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(3), 416-440.

Wilson, B. M., & Smith, B. L. (2013). Uncertainty on PIV mean and fluctuating velocity due to bias and random errors. *Measurement Science and Technology*, *24*(3), 035302.

Woodard, C. R. (2010). The courage to be authentic: Empirical and existential perspectives.

Woodard, C. R., & Pury, C. L. (2007). The construct of courage: Categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *59*(2), 135.

Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.

Yeo, G., & Neal, A. (2008). Subjective cognitive effort: A model of states, traits, and time. *Journal of Applied Psychology*, *93*(3), 617.

Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., & Garry, K. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 18(3), 108-119.

Yümlü, A. (2021). *Boks antrenmanının 12-15 yaş grubu erkek sporcuların bazı antropometrik özellikleri ve fiziksel performanslarına etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi) , İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Zetou E., Tsigilis N., Moustakidis A., Komninakidou A. (2006). Playing characteristics of men's Olympic Volleyball teams in complex II. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 6(1), 172-177.

Zhu, F., Zhu, X., Bi, X., Kuang, D., Liu, B., Zhou, J., ... & Ren, Y. (2023). Comparative effectiveness of various physical exercise interventions on executive functions and related symptoms in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in public health*, *11*, 1133727.

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary educational psychology*, *39*(2), 145-155.

EKLER

Ek-1. Demografik bilgiler formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma; 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının elit boksörlerin cesaret, karar verme, atletik zihinsel enerji ve müsabaka performans parametrelerine etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bütün bilgileriniz gizli tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar önemlidir.

1- Müsabakaya katılacak olduğunuz kategori

1- Gençler Kategorisi
2- U-22 Kategorisi

2-Cinsiyetiniz?

1- Kadın
2- Erkek

3-Spora başlama yaş

1. 9 yaş
2. 10 yaş
3. 11 yaş
4. 12 yaş
5. 13 yaş
6. 14 yaş

4-Boks Yapma Yılı

1. 5 yıl
2. 6 yıl
3. 7 yıl
4. 8 yıl
5. 9 yıl
6. 10 yıl
7. 11 yıl
8. 12 yıl

5- Milli Sporcumunsunuz.

1- Evet
2- Hayır

Ek-2. Sporda cesaret ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Zor bir durumla karşılaştığımda "başarısızlık korkusu" yaşarım.	1	2	3	4	5
2	Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam.	1	2	3	4	5
3	Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
4	Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.	1	2	3	4	5
5	Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.	1	2	3	4	5
6	Korkuya kapıldığım için başarım sınırlı kalıyor.	1	2	3	4	5
7	Başarılamayacak hiçbir şey yoktur" inancını taşıyan bir kişiyim.	1	2	3	4	5
8	Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.	1	2	3	4	5
9	Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.	1	2	3	4	5
10	Sonucunda zarar görecek olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.	1	2	3	4	5
11	Güçlükleri gözümde büyütürüm.	1	2	3	4	5
12	Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.	1	2	3	4	5
13	Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
14	Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam.	1	2	3	4	5
15	Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.	1	2	3	4	5
16	Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller.	1	2	3	4	5
17	Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.	1	2	3	4	5
18	Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.	1	2	3	4	5
19	Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.	1	2	3	4	5
20	Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.	1	2	3	4	5
21	Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur.	1	2	3	4	5
22	Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.	1	2	3	4	5
23	Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim.	1	2	3	4	5
24	Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissederim.	1	2	3	4	5
25	Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
26	Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.	1	2	3	4	5
27	Zorluklar yaşadığımda kolay çalışmaları tercih ederim.	1	2	3	4	5
28	Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.	1	2	3	4	5
29	Güç durumlarda zor görevler üstlenirim.	1	2	3	4	5
30	Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.	1	2	3	4	5
31	Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim.	1	2	3	4	5

Ek-3. Melborne karar verme ölçeği I-II

	Aşağıdaki anket sorularına size göre doğru olan veya olmayan 5 seçenekten birini işaretleyiniz. Lütfen cevaplarınızı başka kimse ile konuşmayınız. Cümleyi dikkatlice okuduktan sonra 3 seçenekten birinin altındaki parantez içine bir "X" işareti koyunuz. Çalışma için gösterdiğiniz ilgi ve destek için teşekkür ederiz.	**Doğru (1)**	**Bazen Doğru (2)**	**Doğru Değil (3)**
BİRİNCİ KISIN				
1	Karar verme yeteneğime güvenirim.	1	2	3
2	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.	1	2	3
3	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.	1	2	3
4	Kendimi o kadar cesaretsiz hissederim ki, karar verme uğraşımdan vazgeçerim.	1	2	3
5	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.	1	2	3
6	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.	1	2	3
BİRİNCİ KISIN				
1	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissederim.	1	2	3
2	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.	1	2	3
3	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	1	2	3
4	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını tercih ederim.	1	2	3
5	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	1	2	3
6	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.	1	2	3
7	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	1	2	3
8	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	1	2	3
9	Karar vermekten kaçınırım.	1	2	3
10	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.	1	2	3
11	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem.	1	2	3
12	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeyi çalışırım.	1	2	3
13	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.	1	2	3
14	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.	1	2	3
15	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.	1	2	3
16	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.	1	2	3
17	Zorunda kalmadıkça karar vermem.	1	2	3
18	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.	1	2	3
19	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.	1	2	3
20	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.	1	2	3
21	Karar vermeyi ertelerim.	1	2	3
22	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.	1	2	3

EK-4: Atletik zihinsel enerji ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Sporda yaptığım her şeyi içimden gelerek yaparım.	1	2	3	4	5	6
2	Vücudumdan/bedenimden sonsuz bir enerji geldiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
3	Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
4	Gelecekteki müsabakalar için heyecanlı hissederim.	1	2	3	4	5	6
5	Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
6	Antrenman sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
7	Antrenman ne kadar uzun sürerse sürsün yorgun hissetmem.	1	2	3	4	5	6
8	Spor yapmak için hırs/tutku doluyum.	1	2	3	4	5	6
9	Spordaki tüm hareketlerimi ve becerilerimi otomatik olarak yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
10	Müsabaka veya antrenman sırasında dikkat etmek zorunda olduğum hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
11	Müsabaka sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissederim.	1	2	3	4	5	6
12	Antrenman sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissederim.	1	2	3	4	5	6
13	Spordaki tüm hareketleri ve becerileri kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6
14	Rakiplerimle karşılaştığımda sakinimdir.	1	2	3	4	5	6
15	Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissederim.	1	2	3	4	5	6
16	Sporda başkalarına en iyi performansımı göstermek isterim.	1	2	3	4	5	6
17	Yaklaşan müsabakalar için gergin/endişeli hissetmem.	1	2	3	4	5	6
18	Zor bir rakiple karşılaşsam bile gergin/endişeli hissetmem.	1	2	3	4	5	6

Ek-5. Etik kurul kararı

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2025 – 13	01.07.2025	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2025-13-24: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket Ve Antrenman Bilimleri Doktora Programı 201004001 numaralı İlbey UÇAR' ın, Doç. Dr. Taner ATASOY' un danışmanlığında yürütülen"8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Elit Boksörlerin Cesaret, Karar Verme, Atletik Zihinsel Enerji ve Müsabaka Performans Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 30.05.2025 tarih ve 2025-11 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (190212) 422 70 00 Faks: (–90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://birimi.gelisim.edu.tr (birimi)@gelisim.edu.tr

EK-6: Psikolojik beceri antrenman programı

Uygulayıcı	1 Psikolog 1 Boks Antrenörü	
ÖN-TEST	**SÜRE Sınırı**	Araştırma kapsamında hazırlanan ölçme araçları, Demografik bilgi anketi, cesaret ölçeği, karar verme ölçeği, atletik zihinsel enerji ölçeği ve 2023 Türkiye ferdi boks şampiyonasındaki derecelerini içermektedir. Ön-test ölçümleri oturumlar başlamadan 1 hafta önce yapılacaktır.
1. Hafta	**30 dk**	***Genel Bilgi Düzeyinin Attırılması*** ***Grup Eğitimi*** *Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Antrenman Çeşitleri konularında sporcuların bilgilendirilmesi* ***İçerik:*** *Zihinsel Antrenman Türleri:* *İmgeleme (Zihinde Canlandırma) ve Çeşitleri:* *•Görsel İmgeleme •Kinestetik İmgeleme •Dışsal İmgeleme •İçsel İmgeleme* *Odaklanma ve Konsantrasyon: Meditasyon*
2. Hafta	**30 dk**	***Düzenli Nefes Alışveriş*** ***Grup Eğitim:*** *Zihinsel Antrenman çeşitlerinden Düzenli Nefes Alışverişi konusunda bilgilendirme yapılması* ***İçerik:*** *Düzenli Nefes Egzersizi Nedir?* *Bu egzersiz türü spor performansına nasıl etki etmektedir?* *Düzenli Egzersizin Faydaları Nelerdir?* ***Bireysel Eğitim:*** *Zihinsel Antrenman çeşitlerinden Düzenli Nefes Alışverişi konusunda uygulamasının gerçekleştirilmesi* ***Örnek Yönerge;*** *· Ayaklarımız omuz genişliğinde açık; dizlerimiz hafif bükülü,* *· Derin nefes alıyoruz, yavaşça bırakıyoruz, nefes alışverişine odaklanmalısınız.* *· Bunu 3 kez tekrar edelim; Gevşe, bırak. · Sakin olup gevşerken solunumumuza odaklanınız.* *Film Gösterimi Olumlu* *Sporcular ile Soru-Cevap Etkinliği ve Öz Eleştiri*
3. Hafta	**30 dk**	***Dışsal İmgeleme ve Nefes Egzersizi*** ***Grup Eğitimi:*** ***Eğitim:*** *Antrenman Öncesi Duygu, Düşünce ve Davranış hakkında ve bu kavramların birbiriyle ilişkisi hakkında sporcunun bilgilendirilmesi* ***İçerik:*** *Duygu Nedir?* *Düşünce Nedir?* *Davranış Nedir?* *Duygu, düşünce ve davranışın birbiriyle örüntüsü nedir?* ***Eğitim:*** *Antrenman Öncesi Öfke ile Saldırganlık hakkında ve bu kavramların birbiriyle ilişkisi hakkında sporcuların bilgilendirilmesi* ***İçerik:*** *Öfke Nedir?* *Saldırganlık Nedir?* *Rekabet duygusunun öfke ve saldırganlık ile ilişkisi nedir ve nasıl bir süreç gerçekleşmektedir?* ***Bireysel Eğitim:*** *Dışsal İmgeleme, Sporda öfke ve saldırganlık hakkında bilgi verildi. Şimdi spor geçmişinizi göz önünde bulundurarak öfke ve saldırganlık açısından kendiniz hakkında 2 dk boyunca dışarıdan biri gibi bakarak düşünün. Sporcu Öfke ve Saldırganlık düzeyini 10 üzerinden puanlayacaktır. Zihinsel Antrenman çeşitlerinden Düzenli Nefes Alışverişi konusunda tekrar uygulamasının gerçekleştirilmesi* ***Örnek Yönerge;*** *· Ayaklarımız omuz genişliğinde açık; dizlerimiz hafif bükülü,* *· Derin nefes alıyoruz, yavaşça bırakıyoruz, nefes alışverişine odaklanmalısınız.* *·Bunu 3 kez tekrar edelim; Gevşe, bırak. · Sakin olup gevşerken solunumumuza odaklanınız.* *Sporcu Öfke düzeyini 10 üzerinden tekrar puanlayacaktır.* *Film Gösterimi Olumsuz* *Sporcular ile Soru-Cevap Etkinliği ve Öz Eleştiri*
4. Hafta	**30 dk**	***Zihinsel Canlandırma/Görsel İmgeleme*** ***Grup Eğitimi***

		Antrenman Öncesi Duygu, Düşünce ve Davranış ile Öfke, Rekabet ve Saldırganlık konuları hakkında özet şekilde tekrar bilgi aktarılması ***İçerik:*** *Duygu, Düşünce ve Davranış arasındaki ilişki ile Öfke, Rekabet ve Saldırganlık konuları arasında ilişki arasında bağ kurularak özetlenecektir* ***Bireysel Eğitim*** *Öfke, Rekabet ve Saldırganlık konularında uygulamaların zihinsel canlandırma ile çalışılması Antrenman Öncesi Zihinsel canlandırma yolu kullanılarak, öfke duygusunu kontrol etmek ve kontrol edememek arasındaki fark çalışılacaktır(Pozitif Düşünme ve Negatif Düşünme)* ***Örnek Yönerge;*** ***Negatif Zihinsel Canlandırma:*** *Rakibinizin ring öncesi rahatsız edici bakışlarına maruz kaldınız, ringe yaklaşırken bu yetmezmiş gibi ring başlamadan önce size uzaktan sözlü taciz geldi. Tüm dikkatiniz sporcuya yöneldi ve sözlü tacizin etkisi ile bedeninizin kontrolünü kaybetmeye başladınız, kalp atışlarınız hızlandı, elleriniz sinirden titremeye başladı. Ve Ring Başladı. Sonuç Ne olurdu? Performansınızı 10 üzerinden puanlayın. Antrenman Öncesi Zihinsel Antrenman çeşitlerinden Düzenli Nefes Alışverişi konusunda tekrar uygulamasının gerçekleştirilmesi* ***Pozitif Zihinsel Canlandırma :*** *Rakibiniz ring öncesi hazırlıklarını yapıyor, ringe yaklaşırken kendinizi iyi hissediyorsunuz. Tam bu esnada rakibin taraftarları sizi sözel olarak taciz etmeye girişimde bulunuyor ve sizin ringi kaybedeceğinizi söylüyor. Kaslarınızın arada sertleşerek ve gerilerek ringe hazır olduğunuzu size hatırlatıyor. Antrenörünüzün olumlu desteğini sözel olarak ringe yaklaşırken duydunuz. Kendinize odaklanmanız gerektiğini söylüyor ve aylardır yaptığınız hazırlıklara odaklanmanızı size söylüyor.* *Aklınıza daha önce üstesinden geldiğiniz başarılı mücadelerinizden birkaçı geliyor ve yüzünüzde hafif bir tebessüm oluşuyor. Ve Ring Başladı. Sonuç Ne olurdu? Performansınızı 10 üzerinden puanlayın.* *Film Gösterimi Olumlu* *Sporcular ile Soru-Cevap Etkinliği ve Öz Eleştiri*
5. Hafta	**30 dk**	***Dışsal İmgeleme ve Zihinsel Canlandırma*** ***Grup Eğitimi*** *Antrenman Öncesi Sporda Disiplin ve İstikrar nasıl sağlanabileceği konusunda sporcuların bilgilendirilmesi* ***İçerik:*** *Disiplin Nedir?* *Sporda Disiplin Nasıl Sağlanır?* *Disiplinli olmanın sporcular açısından faydaları nelerdir?* *Sporcular ile Soru-Cevap Etkinliği ve Öz Eleştiri* ***Bireysel Eğitimi*** *Örnek Yönerge;* *Dışsal İmgeleme* *Sporda disiplin ve istikrarın nasıl sağlanabileceği hakkında bilgilendirmeyi gerçekleştirdim. Şimdi dışsal imgeleme yolunu kullanarak spor geçmişiniz ile tecrübeniz ışığında kendinizi spordaki disiplininiz ve istikrarınız açısından performansınızı 2 dakika düşünün ve 10 puan üzerinden puanlayın.* *Zihinsel Canlandırma* *Dışsal imgeleme yolu ile kendinize dışarıdan bakarak değerlendirdiniz. Şimdi kendinizi günümüzde ve gelecek spor kariyerinizde disiplinli, antrenmanlarını düzenli takip eden, aileniz ve antrenörünüz ile iyi ilişkiler içerisinde olduğunuzu ve müsabakaların çoğunu kazandığınızı 2 dakika içerisinde hayal edin. Şimdi kendinizi spordaki disiplin ve istikrarınız açısından performansınızı tekrar 10 üzerinden puanlayınız.* *Film Gösterimi Olumsuz*
6. Hafta	**30 dk**	***İçsel İmgeleme ve Zihinsel Canlandırma*** ***Grup Eğitimi:*** *Antrenman Öncesi Odaklanma, Kaybetme Korkusu konusunda sporcuların bilgilendirilmesi* ***İçerik:*** *Odaklanma Nedir?* *Odaklanmanın Spor açısından Önemi Nedir?* *Odaklanmanın Sporcu açısından Önemi Nedir?* *Kaybetmek Nedir?* *Korku Duygusu Nedir?* *Kaybetme Korkusu insan psikolojisine nasıl etki etmektedir?* *Korku ve Kaygının ilişkisi nedir?* *Kaybetme korkusundan kurtulmanın yolları nelerdir?* ***Bireysel Eğitimi:*** ***Örnek Yönerge;***

		İçsel İmgeleme *Odaklanma, kaybetme korkusu ve konsantrasyon konularında bilgilendirme gerçekleştirildi. Şimdi içsel imgeleme yolu ile spor kariyerinizdeki gelecek müsabakaları düşünerek odaklanma sorunlarınız ve kaybetme korkularınız açısından 2 dakika düşünün ve performansınızı 10 üzerinden puanlayın.* *Zihinsel Canlandırma* *İçsel imgeleme yolu ile kendinizi içinizden bakarak değerlendirdiniz. Şimdi kendinizi günümüzde ve gelecek spor kariyerinizde odaklanma sorunu yaşamadan, kaybetme korkusu olmadan özgüvenle müsabakalara hazırlandığınızı ve müsabakaları kazandığınızı 2 dakika içerisinde hayal edin. Şimdi kendinizi spordaki performansınız açısından 10 üzerinden puanlayın.* *Film Gösterimi Olumlu* *Sporcular ile Soru-Cevap Etkinliği ve Öz Eleştiri*
7. Hafta	**30 dk**	***Genel Bilgi Düzeyinin Attırılması*** ***Grup Eğitimi*** *Antrenman Öncesi Boksun Kuralları hakkında sporcuların bilgilendirilmesi* ***İçerik:*** *Boksun kuralları nelerdir?* *Boksun Kurallarına uymak sporcuya nasıl avantajlar ve dezavantajlar sağlar?* *Film Gösterimi Olumsuz* *Sporcular ile Soru-Cevap Etkinliği ve Öz Eleştiri*
8. Hafta	**30 dk**	***Genel Bilgi Düzeyinin Attırılması*** ***Grup Eğitimi*** *Antrenman Öncesi Boks branşında Hakem Davranışları konusunda sporcuların bilgilendirilmesi* ***İçerik:*** *Hakem Davranışları nelerdir?* *Hakem Davranışlarını bilmek ve bu konuda dikkatli olmak sporcuya nasıl avantajlar sağlar?* *Film Gösterimi Olumlu* *Sporcular ile Soru-Cevap Etkinliği ve Öz Eleştiri*
SON-TEST		Grup ve Bireysel Eğitimler 8 hafta boyunca verilecektir. Sonrasında zihinsel antrenmanın gelişimsel etkisini anlamak için son-test ölçümleri yapılacaktır. Son-test kapsamında hazırlanan ölçme araçları ise oturumlar bittikten 1 hafta sonra uygulanması planlanmıştır. Planlanan Ön-test ve Son-test ölçümlerinin 2024 Türkiye gençler ve U 22 ferdi boks şampiyonası öncesinde yapıla bilmesi adına Türkiye Boks Federasyonunun tarafından açıklanacak olan 2024 faaliyet takvimine göre yapılacaktır.

ÖZ GEÇMİŞ

İlbey UÇAR, ilk, Orta ve Lise öğrenimini Manisa ili Akhisar ilçesinde tamamlamıştır. 2016 yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. 2019 yılında İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimini tamamlamış; yüksek lisans tezinde, yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile çocukluk çağı ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından incelemiştir. Psikoloji alanında özellikle duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, aile danışmanlığı, gelişimsel bozukluklar ve sporcu psikolojisi üzerine akademik ve uygulamalı çalışmalar yürütmektedir. Aynı zamanda bireysel terapi, çift terapisi ve çevrim içi danışmanlık hizmetleri sunmakta; çeşitli kurum ve kuruluşlara psikolojik danışmanlık sağlamaktadır.

Uzun yıllar çocuk, ergen ve yetişkin psikolojisi alanında ve özel eğitim alanında çeşitli kurumlarda edindiği saha deneyimleri doğrultusunda, akademik çalışmalarını spor psikolojisi alanına yönlendirme kararı almıştır. Bu doğrultuda, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı'nda doktora eğitimini tamamlamıştır.