

ÜNİLİG’de Yarışan Sporcuların Müsabaka Öncesi Zihinsel Hazır Oluş ve Duygu İfadelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Investigation of Pre-Competition Mental Readiness and Emotional Status of Athletes Competing in the University League in Terms of Various Variables

Araştırma Makalesi / Research Article

-  Murat Turan¹
 Deniz Bedir¹
 Sevinç Namli¹
 Mehmet Salih Özlük¹

¹ Erzurum Teknik Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

Sorumlu Yazar / Corresponding Author

Doç. Dr. Sevinç NAMLI
sevinc.namli@erzurum.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 30.08.2022

Kabul Tarihi / Accepted : 16.04.2023

Yayın Tarihi / Published : 30.04.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu'nun 20.07.2022 tarih ve E-70400699-050.02.04-2200218413 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1168674

Öz

Bu çalışmanın amacı Üniversiteler Spor Liginde farklı branşlarda yarışan sporcularının müsabaka öncesi zihinsel hazır oluş ve duygu ifadelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göz önüne alınarak tasarlanan bu çalışmaya 238 erkek, 197 kadın katılımcı olmak üzere toplam 435 sporcu katılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu", ikinci bölümde "Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği", üçüncü bölümde ise "Spor Duygu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, frekans analizi, t-testi ve korelasyon analizi yapılarak incelenmiştir. Cinsiyete göre kadın sporcuların zihinsel hazır oluş durumlarının odaklanma ve motivasyon alt boyutlarında, erkek sporcuların ise ilgi alt boyutunda anlamlı derecede farka rastlanmıştır. Milli sporcu durumu değişkenine göre, zihinsel hazır olma durumunun milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca spor türü değişkenine göre, zihinsel hazır oluş durumlarının, odaklanma ve motivasyon alt boyutlarında takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Her ne kadar ilişkisel bir sonuç olduğu için nedensel bir çıkarım yapılamasa da mevcut araştırmadaki sporcularda müsabaka öncesi zihinsel hazır oluş düzeyi arttıkça kaygı, keyifsizlik ve öfke azalırken; mutluluk ve coşku artmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Kaygı, Zihinsel hazırlık, Mental dayanıklılık, Spor

Abstract

The aim of this study is to examine the mental readiness and emotional states of the athletes competing in various branches in the Universities Sports League in terms of various variables. A total of 435 athletes, 238 men and 197 women, participated in the study, in which the quantitative research model was used. The data collection tools used in the research consisted of three parts. In the first part, "Background questionnaire" was used to determine the demographic characteristics of the participants, "Mental Readiness Scale" in the second part, and "Sports Emotion Scale" in the third part. The data obtained in the research were analysed by frequency analysis, test, t-test and correlation analysis. According to gender, a significant difference was found in the focus and motivation sub-dimensions of the mental readiness of female athletes and in the interest sub-dimension of male athletes. According to the national athlete status variable, it was seen that the mental readiness of national athletes was significantly higher than that of non-national athletes. In addition, according to the type of sport variable, it was found that the mental readiness of team athletes was significantly higher than individual athletes in the sub-dimensions of focus and motivation. Although a causal inference cannot be made because it is a correlational result, as the level of pre-competition mental readiness increased in the athletes in the current study, anxiety, malaise and anger decreased, while happiness and enthusiasm increased

Keywords: Emotion, Anxiety, Mental Readiness, Mental endurance, Sports

Giriş

Gelişen spor ekipman ve teknolojileri, teknik ve taktik becerileri, sporcuların fiziksel becerilerinin birbirine yakın olması gibi faktörler, performans artışında psikolojik süreçlerin incelenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Spor ortamında performansa ilişkin bilgiler her ne kadar gözlenebilen davranışları (müsabaka sonucu, puanlar vb.) içerdiği düşünülse de esasında arkasında yatan tüm psikolojik etmenlerle doğrudan ilişkilidir (Đurović, Veljković ve Petrović, 2020). Spor branşlarının genelinde sonuçlara niceliksel olarak bakılmasından ziyade, duygu, düşünce, bireysel, sosyal ve fiziksel çevrenin birleştiği bir bütünü olarak görmek gerekmektedir. Bu bileşenlerin temelinde ise performansa yönelik zihinsel hazır oluşun bulunduğu bildirilmektedir (Bozkurt, 2010).

Profesyonel bir etkinlik olarak yapılan sporda, sporcuların yoğun ve ağır antrenmanlara dayanma, müsabaka streslerini azaltma, zihinsel olarak kendilerini müsabakalara hazırlama, öfke, kaygı gibi duygularını kontrol edebilme yetkinliklerine sahip olması gerekir. Müsabaka stresi, kazanma veya kaybetme baskısı, korku, kaygı, motivasyon gibi psikolojik etmenlerin sporcu performansı ile doğrudan ilişkisine dair alan yazında birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Chang vd., 2020; Cucui ve Cucui, 2014; Englert ve Bertrams, 2012; Gee, 2010; Karabulut ve Sevde, 2019; Stoeber, 2011; Yanar, Kirandı ve Çimen, 2017).

Spor psikolojisi alanına giren bu çalışmaların genel olarak sonuçlarına bakıldığında duygu kontrolü ve zihinsel hazırlık dönemlerini başarılı geçiren sporcuların performanslarında gözle görülür düzeyde artış olduğu görülmektedir. Örneğin, olimpiyatlarda yarışan elit düzeydeki sporcuların, diğer sporculara oranla daha fazla zihinsel antrenmanlar yaptığı ve zihinsel hazır oluşlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Taylor, Gould ve Rolo, 2008).

Zihinsel hazır oluş, içsel ve dışsal olarak iki şekilde hazırlanma sürecini içeren ve sporcunun kendisini motivasyonel olarak hazırladığı dönemleri içermektedir (Zekioglu, Tatar, Bahadır ve Afacan, 2017). İçsel olarak, hedef belirleme ve bu hedefler doğrultusunda fiziksel olarak planlı ve programlı çalışmasını içerirken, dışsal olarak ise pekiştiriciler (müsabakayı kazandığı takdirde alacağı ödül, para vs.) söz konusu olmaktadır. İçsel ve dışsal motivasyonun yeterli ve dengeli olduğu durumlarda zihinsel hazır oluşun başarısından söz edilebilir (Soyer vd., 2010). Bununla birlikte müsabakaya hazırlık aşamasında zihinsel hazır oluşunu yeterli düzeyde sağlayan sporcunun aynı zamanda müsabaka öncesinde, esnasında ve sonrasında ise duygu kontrolünü sağlaması gerekmektedir (Uphill, Lane ve Jones, 2012). Kısaca, profesyonel sporla uğraşan kişilerin kazanma ve kaybetmeyi içeren spor ortamında zihinsel hazır oluşları ve duygu ifadelerinin iyi düzeyde olması gerekmektedir.

Duygu kavramı, her geçen gün psikoloji alanında popülaritesini arttırmasıyla beraber insan duyguları üzerine yapılan araştırmalar, kavramın birden fazla tanımını geliştirmiştir. Bu çeşitli

tanımlamalara rağmen, duyguların işlevi ve yapısı hakkında bir fikir birliğinin oluştuğu görülmektedir (Arnold ve Fletcher, 2014). Duygu kavramını Özgüngör (2018), olumlu ve olumsuz çizgide değişen, çevresel uyaranlara karşı algı ve tepkilerimizi yöneten, bilişsel, psikolojik ve davranışsal boyutlar içeren his ve fizyolojik tepki örüntüleri” olarak tanımlamaktadır. Janelle, Fawver ve Beatty (2020) ise insan davranışı ve bu davranışı şekillendiren bilinçli ve bilinçaltı kararları kolaylaştıran, yaklaşma veya kaçınma güdülerinin devam ettiren etkileşimler olduğunu savunmaktadır. Bunun yanı sıra duyguların organizmayı güdüleyen, harekete geçiren ve yönlendiren bir yapısının olduğu belirtilmektedir (Frijda, 1988). Bu özellikler sayesinde duygular, bireyin hayatta neleri isteyip nelerden uzak duracağını etkileyen temel dürtüler olarak karşımıza çıkmaktadır (Morgan, 2011).

Birçok araştırmaya göre farklı boyutlarıyla araştırılan duygular, bireyi birçok yönden etkilemektedir. Izard (2010), bir duygunun düşünce ve eylemi motive etme, tepkileri organize etme ve olayların önemini izleme veya değerlendirme işlevi görebileceğini belirtmekteyken, Gross (1999), karar verme sürecini etkilemesi ve öğrenme süreçlerini geliştirmesi üzerine etkisinin olduğu bildirmektedir. Bunun yanı sıra Özgüngör (2018), duyguların konsantrasyon, dikkat ve karar verme üzerinde etkili olduğunu; McCarthy (2011), psikolojik iyi oluş ve performans üzerine etkilerinin olduğunu öne sürmektedirler. Spor ortamlarında başarıya doğrudan etki eden duygu kavramı, son yıllarda spor psikolojisi araştırmalarının odak noktası haline gelmiştir (McCarthy, 2011).

Yapılan çalışmalar gerginlik, (Cosma vd., 2020), kaygı (Pravavessis, 2008; Zhang, Woodman ve Roberts, 2018) ve öfke (Cherry, 2019; Ring, Kavussanu, Al-Yaaribi, Tenenbaum ve Stanger, 2019), gibi duyguların sportif performansı düşürdüğünü, dinçlik (Brandt, Bevilacqua ve Andrade, 2017) gibi duyguların ise sportif performansı arttırdığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte performansta duygu etkileri tam olarak ortaya konmasında yaptığı spor branşı yaş, cinsiyet, deneyim gibi faktörlerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Duyguların sportif performansa etkilerinin yanı sıra sporcuların bilişsel, fiziksel ve motivasyonel durumlarına da etki ettiği (Jones, 2005) hesaba katılırsa duyguların sportif faaliyetlerdeki önemi daha da artmaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi çalışmalarında sporcu duygularının ölçülmesi, sporcu performansını etkileyen duyguların değerlendirilmesi araştırmacılar tarafından dikkat çeken bir konu olması beklenmektedir. Fakat alan yazın incelendiğinde zihinsel hazır oluş ve duygu ifadeleri üzerine çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Alan yazındaki bu boşluğa ve bu konuda çalışmalar yapan araştırmacılara katkı sağlamak amacıyla tasarlanan bu çalışmada, sporcuların müsabaka öncesi zihinsel hazır oluşlarının ve duygu ifadeleri çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın kurgulanması, katılımcıların özellikleri, veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve elde edilen verilerin analizlerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modelinden faydalanılmıştır. Genellikle betimsel araştırmalarda kullanılan tarama modelinde (Thomas ve Nelson, 1996), olayların veya kişilerin doğal koşulları çerçevesinde olduğu gibi betimlenmeye çalışılmasıdır (Karakaya, 2009; Karasar, 2005). Gerçekleştirilecek araştırmanın mevcut durumunu ortaya koymak tarama çalışmalarının amacıdır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni 2021-2022 eğitim-öğretim yılı içerisinde Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından Erzurum ilinde düzenlenen Üniversiteler Spor Ligi (ÜNİLİG) müsabakalarına katılan sporculardan oluşmaktadır. Evrenin tümü 826 kişi olup %95 güven düzeyi, %5 hata payı ile en az ulaşılması gereken sporcu sayısının 263 kişi olması gerektiği hesaplamalar sonucunda görülmüştür. Elde edilecek verilerden eksik ya da hatalı olanların çıkarılma ihtimalinden dolayı gönüllülük ilkesi doğrultusunda araştırmaya katılmak isteyen tüm sporculara ölçme araçları uygulanmıştır. Ölçme araçlarını eksiksiz dolduran tüm katılımcılar (bireysel ve takım sporu yapan 238'i erkek, 197'si kadın olmak üzere toplam 435 sporcu) araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara ilişkin demografik değişkenler Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler

Demografik Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	238	54,7
	Kadın	197	45,3
Mili Sporculuk	Evet	104	23,9
	Hayır	331	76,1
Spor Türü	Bireysel Sporlar	185	42,5
	Takım Sporları	250	57,5
	Toplam	435	100

Katılımcıların 238'inin erkek, 197'sinin kadın sporcu, 104 katılımcının milli sporcu olduğu, ayrıca bireysel spor yapanların sayısının 185 olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgiler: Katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla; cinsiyet, milli sporculuk durumu, yapmış oldukları spor türü, yaş ve sporculuk süresi gibi araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur.

Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği: Zekioğlu, Tatar, Bahadır ve Afacan (2017) tarafından geliştirilen, "Zihinsel Hazır Oluş" ölçeği, yapılan testler sonucunda toplam 35 maddeden 6 alt boyuttan

(Zihinsel Hazırlık, Soğukkanlılığı Koruma, Korku, Motivasyon, İlgi, Odaklanma) oluşan bir yapı elde edilmiş ve 4'lü likert biçiminde tasarlanmıştır. Müsabakaya zihinsel hazırlık ve hazırloluş maddelerinden oluşan birinci faktör "Zihinsel Hazırlık" (Ör. Maç öncesinde kendimi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oynamaya istekli ve hazır hissederim.), müsabaka esnasında durumun heyecanlı etkisine rağmen kişisel kontrolü sürdürme ve profesyonelliği koruma içeriklerine yönelik maddelerden oluşan ikinci faktöre "Soğukkanlılığı Koruma" (Ör. Maçın kritik anlarında soğukkanlılığımı koruyamam.), rakibe ve skora ilişkin duyulan kaygı ve korkuyu ifade eden maddelerden oluşan üçüncü faktöre "Korku" (Ör. Düşük performans sergileyerek takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.), içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını dikkate alarak sonuç odaklı düşünme ve müsabakayı sürdürmeye ilişkin istekliliği değerlendiren dördüncü faktöre "Motivasyon" (Ör. Alacaklarımın zamanında ödenmemesi canımı sıkıyor ve çalışma isteğimi düşürür.), genel olarak takımla, müsabakayla ve sportif ortamla ilgili olma düzeyini değerlendiren beşinci faktöre "İlgi" (Ör. Maçtan sonra ben ve takımım hakkında yazılanları ve söylenenleri takip ederim.), müsabaka öncesi ve esnasında müsabakaya dikkat kesilme, konsantre olma düzeyini ölçen maddelerden oluşan faktöre de "Odaklanma" (Ör. Maç esnasında tutuk olurum.) isimleri verilmiştir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada belirlenen bu altı faktörlü yapıyla toplam varyansın %46,881'i açıklanmıştır. Ayrıca ölçeğin tümü için Cronbach Alpha Değeri (α)=0,88 olarak bulunmuştur ($\chi^2 /df= 2,25$, GFI= 0,910, CFI= 0,810, RMR= 0,040, RMSEA= 0,070). Çalışmamızda elde edilen Cronbach alpha değeri ise (α)=0,90 olarak bulunmuştur.

Spor Duygu Ölçeği: Jones ve diğ., (2005) tarafından geliştirilen Spor Duygu Ölçeği'nin, Türkçeye uyarlanması Osman Urfa ve Aşçı (2019) tarafından yapılmıştır. "Spor Duygu Ölçeği" 22 maddeden 5 alt boyuttan (Kaygı, Keyifsizlik, Öfke, Coşku, Mutluluk) ve 5'li Likert biçiminde tasarlanana ölçeğin tümü için Cronbach Alpha Değeri (α)= 0,82'dir. Türkçeye çevrilen ölçeğin güvenilirlik değeri (α)= 0,92 olup, madde faktör yükleri 0,49 ile 0,85 arasında değişmektedir ($\chi^2 /df= 1,383$, GFI= 0,886, CFI= 0,953, RMR= 0,049, RMSEA= 0,045). Çalışmamızda elde edilen Cronbach alpha değeri ise (α)=0,86 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Yöntemi

2021-2022 eğitim-öğretim dönemi içerisinde Erzurum'da yapılan ÜNİLİG müsabakalarına katılan bütün sporculara araştırma hakkında antrenörleri ve araştırmacılar tarafından duyuru yapılmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen sporcu katılımcılara müsabaka öncesi gönüllülük ilkesi doğrultusunda yüz yüze ölçekler uygulanmıştır. Katılımcılardan toplanan 452 ölçekten eksik veya hatalı doldurulan 17 ölçek analiz dışı bırakılmış, geriye kalan 435 ölçek istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan sporculardan toplanan veriler, SPSS v25.0 ile elektronik ortama işlenerek çeşitli istatistiksel analizler

yapılmıştır. Toplanan verilerin normalliğini belirlemek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve $-1,718$ ile $+1,247$ arasında olduğu görülmüştür. Tabachnick, Fidell ve Ullman, (2007), bu değerlerin normal dağılım için referans ($-1,5$ ile $+1,5$) olduğunu belirtmektedirler.

Bu doğrultuda çalışmada elde edilen verilerin analizinde parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, millilik durumu ve spor türü değişkenlerine göre zihinsel hazır oluşları ile spor duygu ifadelerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmış olup anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Etik Beyan

Bu araştırma, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurulu'nun E-70400699-050.02.04-2200218413 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgular

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin zihinsel hazır oluş ile spor duygu ifadelerinin alt boyutlarının karşılaştırılmasında; odaklanma ve motivasyon alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine, ilgi alt boyutunda ise erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır (Tablo 2).

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların millilik durumlarına ilişkin zihinsel hazır oluş ile spor duygu ifadelerinin alt boyutlarının karşılaştırılmasında; korku, soğukkanlılığı koruma alt boyutlarında ve zihinsel hazır oluş toplam puanda milli sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış iken motivasyon boyutunda ise milli sporcu olmayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 2. Zihinsel hazır oluş ile spor duygu ifadelerinin alt boyutları ve toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	SS	t	p	Cohen's d
Zihinsel Hazır Oluş	Odaklanma	Kadın	197	3,08	,475	2,031	,043*	0,196
		Erkek	238	2,98	,532			
	İlgi	Kadın	197	2,53	,651	-2,015	,045*	-0,194
		Erkek	238	2,65	,655			
	Motivasyon	Kadın	197	3,17	,662	3,787	,001*	0,365
		Erkek	238	2,95	,549			
	Korku	Kadın	197	2,75	,714	,598	,400	0,081
		Erkek	238	2,70	,680			
Soğukkanlılığı Koruma	Kadın	197	3,15	,591	-,635	,526	-0,061	
	Erkek	238	3,19	,568				
Zihinsel Hazırlık	Kadın	197	3,28	,417	-,127	,899	-0,012	
	Erkek	238	3,28	,463				
Zihinsel Hazır Oluş Toplam	Kadın	197	3,09	,412	,394	,694	0,038	
	Erkek	238	3,07	,396				
Spor Duygu Ölçeği	Kaygı	Kadın	197	2,20	,856	,399	,690	0,038
		Erkek	238	2,17	,792			
	Keyifsizlik	Kadın	197	1,60	,729	-1,829	,068	-0,176
		Erkek	238	1,74	,849			
	Öfke	Kadın	197	1,86	,832	-1,009	,313	-0,097
		Erkek	238	1,95	,860			
	Coşku	Kadın	197	3,74	,867	,201	,841	0,019
		Erkek	238	3,72	,744			
Mutluluk	Kadın	197	3,42	,971	-1,938	,054	-0,187	
	Erkek	238	3,59	,933				

* $p<0,05$

Tablo 3. Zihinsel hazır oluş ile spor duygu ifadelerinin alt boyutları ve toplam puanlarının milli sporcu değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Milli Sporcu	n	\bar{x}	SS	t	p	Cohen's d
Zihinsel Hazır Oluş	Odaklanma	Evet	104	3,04	,496	,256	,798	0,029
		Hayır	331	3,03	,513			
	İlgi	Evet	104	2,66	,766	1,174	,241	0,132
		Hayır	331	2,58	,617			
	Motivasyon	Evet	104	2,93	,637	-2,227	,026*	-0,250
		Hayır	331	3,08	,601			
	Korku	Evet	104	2,93	,619	3,545	,002*	0,398
		Hayır	331	2,66	,706			
	Soğukkanlılığı Koruma	Evet	104	3,35	,526	3,771	,001*	0,424
		Hayır	331	3,11	,583			
	Zihinsel Hazırlık	Evet	104	3,31	,409	,730	,466	0,082
		Hayır	331	3,27	,453			
	Zihinsel Hazır Oluş Toplam	Evet	104	3,15	,358	2,161	,031*	0,243
		Hayır	331	3,06	,414			

Spor Duygu Ölçeği	Kaygı	Evet	104	2,23	,798			0,082
		Hayır	331	2,16	,829			
	Keyifsizlik	Evet	104	1,75	,718	1,010		0,114
		Hayır	331	1,65	,823			
	Öfke	Evet	104	1,95	,748			0,058
		Hayır	331	1,90	,876			
	Coşku	Evet	104	3,68	,960	-0,747		-0,084
		Hayır	331	3,75	,7454			
	Mutluluk	Evet	104	3,45	1,008			-0,092
		Hayır	331	3,53	,936			

* p<0,05

Tablo 4. Zihinsel hazır oluş ile spor duygu ifadelerinin alt boyutları ve toplam puanlarının spor türü değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Türü	n	\bar{x}	ss	t	p	Cohen's d
Zihinsel Hazır Oluş	Odaklanma	Bireysel Sporlar	185	2,89	,513	-5,006	,000*	-0,486
		Takım Sporları	250	3,13	,481			
	İlgi	Bireysel Sporlar	185	2,62	,644	,619	,536	0,060
		Takım Sporları	250	2,58	,666			
	Motivasyon	Bireysel Sporlar	185	2,88	,609	-5,037	,000*	-0,488
		Takım Sporları	250	3,17	,586			
	Korku	Bireysel Sporlar	185	2,75	,726	,614	,539	0,060
		Takım Sporları	250	2,70	,673			
	Soğukkanlılığı Koruma	Bireysel Sporlar	185	3,15	,559	-0,765	,445	-0,074
		Takım Sporları	250	3,19	,592			
Zihinsel Hazırlık	Bireysel Sporlar	185	3,29	,367	,219	,827	0,021	
	Takım Sporları	250	3,28	,492				
Zihinsel Hazır Oluş Toplam	Bireysel Sporlar	185	3,06	,370	-1,051	,294	-0,102	
	Takım Sporları	250	3,10	,425				
Spor Duygu Ölçeği	Kaygı	Bireysel Sporlar	185	2,27	,821	1,909	,057	0,185
		Takım Sporları	250	2,12	,816			
	Keyifsizlik	Bireysel Sporlar	185	1,74	,740	1,437	,151	0,139
		Takım Sporları	250	1,63	,838			
	Öfke	Bireysel Sporlar	185	2,01	,842	2,136	,033*	0,207
		Takım Sporları	250	1,84	,845			
	Coşku	Bireysel Sporlar	185	3,68	,782	-1,031	,303	-0,100
		Takım Sporları	250	3,76	,814			
	Mutluluk	Bireysel Sporlar	185	3,33	,960	-3,439	,001*	-0,334
		Takım Sporları	250	3,65	,928			

(p<0,05)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların spor türüne ilişkin zihinsel hazır oluş ile spor duygu ifadelerinin alt boyutlarının karşılaştırılmasında; odaklanma, motivasyon ve mutluluk boyutlarında takım sporu yapan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış iken öfke boyutunda ise bireysel spor yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05).

Tablo 5 incelendiğinde "Zihinsel Hazır oluş ile kaygı (r = ,615**), keyifsizlik (r = -,583**), öfke (r = -,592**) boyutları arasında orta düzeyde ve negatif yönde, Coşku (r = ,156**) ve mutluluk (r = ,247**) boyutları arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Kaygı boyutu ile keyifsizlik (r = ,744**) ve öfke (r = ,831**) boyutları arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde, Coşku (r = ,066**) ve mutluluk (r = -,144**) düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Keyifsizlik boyutu ile öfke boyutu arasında (r = ,805**) yüksek düzeyde pozitif yönde, Coşku (r = -,133**) ve mutluluk (r = -,196**) boyutları arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Coşku ve mutluluk boyutları arasında (r = ,731**) yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 5. Zihinsel hazır oluş ile spor duygu ifadelerinin toplam puan arasındaki ilişkiye ait korelasyon tablosu

Boyutlar		Zihinsel Hazır Oluş	Kaygı	Keyifsizlik	Öfke	Coşku	Mutluluk
Zihinsel Hazır Oluş	r	1					
	p						
	N	435					
Kaygı	r	-,615**	1				
	p	,000					
	N	435	435				
Keyifsizlik	r	-,583**	,744**	1			
	p	,000	,000				
	N	435	435	435			
Öfke	r	-,592**	,831	,805**	1		
	p	,000	,000	,000			
	N	435	435	435	435		
Coşku	r	,156**	,066	-,133**	-,044	1	
	p	,001	,168	,005	,355		
	N	435	435	435	435	435	
Mutluluk	r	,247**	-,144	-,196**	-,196**	,731**	1
	p	,000	,003	,000	,000	,000	
	N	435	435	435	435	435	435

Tartışma

Bu çalışmanın amacı ÜNİLİG’de çeşitli branşlarda yarışan sporcularının müsabaka öncesi zihinsel hazır oluş ve spor duygu ifadelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Müsabaka öncesi süreç, sporcuların müsabaka esnasında gösterecekleri performansın belirleyicisi olduğu araştırmaların temel odağı haline gelmiştir. Çünkü, sporcular rekabet içeren sporun doğası gereği müsabaka öncesi stres, kaygı veya korku içindedir ve bu durumu istem dışı olsa bile duygusal, fizyolojik, zihinsel ve sosyal tepkilerine yansıtabilirler. Birçok sporcu müsabaka öncesi mide sancısı hissedebilir, olumsuz düşüncelere sahip olabilir ve sinirli davranışlar gösterebilir (Erbaş, 2000). Bu yüzden sporcular müsabakada istenmedik durumlarla karşılaşmamak için kendilerini hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan hazırlamaları gerekmektedir.

Bu ön hazırlık sürecine sporcunun sahip olduğu çeşitli sosyo-demografik özellikler etki etmektedir. Yapılan araştırmada zihinsel hazır oluşun ilgi alt boyutunda erkekler lehine, odaklanma ve motivasyon alt boyutlarında ise kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. İlgi alt boyutunda ortaya çıkan farklılığın altında yatan sebebin takım aidiyeti olduğu düşünülmektedir. Ancak ortaya çıkan bu durum yapılan çalışmalarla çelişmektedir. Cinsiyet ve aidiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda hormon farklılıklarının aidiyet duygusu üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Hazler ve Mellin, 2004). Özellikle menstrual periyotta kadınların depresyona bağlı yalnızlık hissine artmasına bağlı olarak ait olma ihtiyacının yükseldiği belirtilmektedir (Hagerty et al., 1996; Brantelid et al., 2014). Bu durum özellikle kadınlarda bulunduğu takım/gruba yüksek düzeyde aidiyet hissetmesine neden olmaktadır. Yüksek aidiyet duygusu takıma ait yeni gelişmeleri müsabaka öncesi ve müsabaka sonrasında bile internet veya sosyal medyadan takip etme-

siyle sonuçlanmaktadır. Fakat araştırma sonuçlarında bu durumun tam tersine erkeklerin daha yüksek düzeyde ilgi puanı aldığı görülmektedir. İlgi alt boyutunun tersine araştırma sonuçları motivasyon alt boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Motivasyon ve cinsiyet farklılıkları arasında yapılan araştırma sonuçlarının tutarlı olmadığı görülmektedir.

Mouelhi-Guizani, Guinoubi, Chtara ve Crespo (2022), cinsiyet farklılıklarının motivasyon yönelimleri ile ilişkisini araştırdığı araştırmada kadın ve erkeklerin motivasyon yönelimleri arasında anlamlı bir fark bulmuştur. İlgili araştırmada kadınlar içsel ve dışsal motivasyonlarının erkeklere göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Genç hentbolcularla yapılan başka bir çalışmada, kadınların erkek oyunculara göre içsel olarak daha fazla motive oldukları bildirildi (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier ve Cury, 2002). Buna karşılık, birkaç çalışma farklı sonuçlar bulmuştur.

Kolej sporcularıyla yapılan bir araştırma, erkeklerin, özellikle dış düzenleme (ölçülebilir ödülleri elde etme) ile ilgili olarak, kadın sporculara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde dışsal motivasyon gösterdiğini ortaya koymuştur (Kingston, Horrocks ve Hanton, 2006). Bu sonuçlar, erkeklerin içsel motivasyonda kızlardan daha yüksek puan aldığı sonucuna varan genç voleybol sporcularıyla (Zeng ve Meng, 2017) ve erkek sporcuların içsel motivasyonda içsel düzenlemeye göre kadın meslektaşlarından daha yüksek puan aldığını ve ayrıca dışsal motivasyonda dışsal düzenlemeye göre ve toplam dışsal motivasyonda daha yüksek puan aldığını gösteren İranlı rekabetçi sporcularla yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Monazami, He-dayatikatooli, Neshati ve Beiki, 2012).

Araştırmanın bir diğer bulgusu milli sporcuların zihinsel hazır oluş düzeylerinin milli olmayan sporculara göre daha yüksek olmasıdır. Elde edilen bulguya paralel olarak yapılan meta-analizlerinde Voss, Kramer, Basak, Prakash ve Roberts (2010) elit sporcuların bilişsel ölçümlerde elit olmayan sporculardan daha iyi performans gösterdiğini gösteren küçük ila orta etki büyüklükleri bulmuştur. Ercis (2018) yapmış olduğu çalışmada elit ve elit olmayan erkek sporcuların zihinsel becerilerini karşılaştırdığı araştırmada elit sporcuların hedef belirleme, özgüven, bağlılık, stres tepkileri, gevşeme, korku kontrolü, aktivasyon, odaklanma, imgeleme, yarışma planlaması, zihinsel uygulama ve yeniden odaklanma gibi becerilerinin elit olmayan sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Uzmanlık düzeyindeki farklılıkların zihinsel beceriler üzerindeki etkisini beceri transferi ile açıklamak mümkündür. Örneğin, elit sporcuların sahip olduğu yüksek aerobik kapasitenin bilişsel işleyişi etkilediği genel olarak bilinmektedir (Hillman, Erickson ve Kramer, 2008). Ek olarak, spordaki koordinatif rekabetin bilişsel becerilere olumlu bir şekilde transfer olduğu da varsayılabilir (Voelcker-Rehage, Godde ve Staudinger, 2011). Genel olarak, bulgular bilişsel becerilerin tek başına değerlendirilmemesi gerektiğini ve farklı görevler arasında bilişsel beceri transferinin gerçekleşebileceğini göstermektedir (Dahlin, Neely, Larsson, Bäckman ve Nyberg, 2008; Jaeggi, Buschkuhl, Jonides ve Perrig, 2008; Perkins ve Salomon, 1989; Willis vd., 2006).

Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu ise zihinsel hazır oluş ve spor duygu ifadelerinin takım sporları ile ilgilenen sporcuların bireysel spor yapan sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek olmasıdır. Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari ve Enayati (2011) sporcuların psikolojik beceriler, duygusal zekâ ve atletik başarı motivasyonunu karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada bireysel ve takım sporcularını incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik beceriler ve atletik başarı motivasyonu açısından iki grup (takım sporları lehine) arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya konulmuştur.

Öte yandan Pluhar vd., (2019) yapmış olduğu çalışmada bireysel spor yapan sporcuların takım sporcularından daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon düzeylerine sahip olduğunu öne sürmüştür. Yapılan araştırmalar organize olarak spora katılım gösteren bireylerin kaygı, depresyon, umutsuzluk duyguları, intihar düşüncesi ve intihar girişimleri, yasadışı uyuşturucu kullanımı ve sigara içme davranışında azalma ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Miller, Barnes, Melnick, Sabo ve Farrell, 2002; Miller ve Hoffman, 2009; Pedersen vd., 2017). Takımda oynamak hem zindeliği teşvik etmekte hem de gençlerin önemli zihinsel ve sosyal beceriler geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Boone ve Leadbeater, 2006; Vella, Cliff, Magee ve Okely, 2017). Takım sporları, sporcuların birbirleriyle çalışmayı öğrenmeleri ve bir gruba etkin bir şekilde katkıda bulunmaları için bir fırsat sağlamaktadır (Sabiston vd., 2016). Ortaya çıkan destek ve kabul duygusu, muhtemelen depresif semptomların azaltılmasında bütüncül bir rol oynamakta, yetişkinler ve akranlarıyla sağlıklı

ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır (Boone ve Leadbeater, 2006; Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013).

Zihinsel hazır oluş puanları ile Spor Duygu alt boyutları arasında ortaya çıkan ilişki araştırmanın son bulgusudur. Elde edilen sonuca göre zihinsel hazır oluş ile kaygı, keyifsizlik ve öfke gibi duygusal durumlar arasında negatif, coşku ve mutluluk gibi duygusal durumlar arasında ise pozitif yönde bir ilişki vardır. Yüksek veya düşük kaygı, keyifsizlik ve öfke gibi negatif duygular sporcunun müsabakaya zihinsel olarak hazırlanmasını engelleyen faktörler arasındadır. Sporcuların müsabakaya bilişsel olarak hazır olamaması, terleme, titreme, solunum frekansı ve kalp atım hızında artış gibi fizyolojik olarak da olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Krane, 1994). Sonuç olarak sporcunun negatif duygularla sahaya çıkması başarısız sonuçları da beraberinde getirmektedir. Sporcunun müsabakalar zihinsel olarak hazır olabilmesi için coşkulu ve yaptığı işten mutlu olması gerekmektedir (Huang, Lee, Lo, Chen ve Hsu, 2021).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak sporcuların zihinsel hazır oluş durumları ile cinsiyet, spor türü, uzmanlık düzeyi, duygusal öğeler gibi birçok faktör arasında ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda motivasyon, odaklanma ve ilgi gibi zihinsel hazır oluş durumlarının cinsiyetlere göre farklılık gösterebileceği özellikle karma (kadın/erkek) sporcularla çalışan antrenörler tarafından göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca bireysel sporlarda mücadele eden sporcuların takım sporlarındaki sporculardan daha düşük düzeyde motivasyon ve odaklanma düzeyine sahip olduğu göz önüne alındığında bireysel spor dalındaki sporculara özellikle psikolojik beceri eğitimlerinin verilmesi konusunda yönetici ve antrenörler teşvik edilmelidir.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finans Kaynakları

Yapılan araştırma için herhangi bir finans kaynağı alınmamıştır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: SN, DB, MT; **Araştırma Tasarımı:** MSÖ, MT, DB, SN; **Verilerin Analizi:** MT; **Makale Yazımı:** SN, DB, MT, MSÖ; **Eleştirel İnceleme:** DB, MT, SN

Kaynaklar

1. **Arnold, R. ve Fletcher, D.** (2014). Confirmatory factor analysis of the sport emotion questionnaire in organisational environments. *Journal of Sports Sciences*, 33(2), 169-179.
2. **Boone E. M. ve Leadbeater B. J.** (2006) Game on: diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 79-90.

3. **Brandt, R., Bevilacqua, G. G. ve Andrade, A.** (2017). Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(4), 1033-1039.
4. **Brantelid, I. E., Nilvér, H. Ve Alehagen, S.** (2014). Menstruation during a lifespan: a qualitative study of women's experiences. *Health Care for Women International*, 35(6), 600-616.
5. **Bozkurt, S.** (2010). Sportif performans psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
6. **Büyükköztürk Ş., Kılıç Çakmak, E. ve Akgün Ö. E.** (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
7. **Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y. ve Wolanin, A.** (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention: American medical society for sports medicine position statement—executive summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216-220.
8. **Cherry, M.** (2019). The interplay between resentment, motivation, and performance. *Journal of the Philosophy of Sport*, 46(2), 147-161.
9. **Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C. ve Păunescu, C.** (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380-1385.
10. **Cucui, I. A. ve Cucui, G. G.** (2014). Motivation and its implications in sports performance (Note I). *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*, 15(1), 67-71.
11. **Dahlin, E., Neely, A. S., Larsson, A., Bäckman, L. ve Nyberg, L.** (2008). Transfer of learning after updating training mediated by the striatum. *Science*, 320, 1510-1512.
12. **Đurović, D., Veljković, A. A. ve Petrović, T.** (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport*, 18(2), 465-474.
13. **Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J. ve Payne W. R.** (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International J. of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
14. **Englert, C. ve Bertrams, A.** (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580-599.
15. **Erbaş, M.** (2000). *Türkiye Basketbol II. Ligindeki oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi, Edirne.
16. **Ercis, S.** (2018). Comparison of mental skills of elite and non-elite athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(n4a), 72-75.
17. **Frijda, N.H.** (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358.
18. **Fry, M. D. ve Moore, E. W. G.** (2019). Motivation in sport: Theory and application. In *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: Sport psychology, Vol. 1* (pp. 273-299). Washington, DC: American Psychological Association.
19. **Gee, C. J.** (2010). How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding. *Behavior Modification*, 34(5), 386-402.
20. **Gross, J. J.** (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
21. **Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C. ve Early, M. R.** (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(4), 235-244.
22. **Hazler, R. J. ve Mellin, E. A.** (2004). The developmental origins and treatment needs of female adolescents with depression. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 18-24.
23. **Hillman, C. H., Erickson, K. I. ve Kramer, A. F.** (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
24. **Huang, H. C., Lee, P. Y., Lo, Y. C., Chen, I. S. ve Hsu, C. H.** (2021). A study on the perceived positive coaching leadership, sports enthusiasm, and happiness of boxing athletes. *Sustainability*, 13(13), 7199.
25. **Izard, C. E.** (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
26. **Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J. ve Perrig, W. J.** (2008). Improving fluid intelligence with training on working memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105, 6829-6833.
27. **Janelle, C. M., Fawver, B. J. ve Beatty, G. F.** (2020). Emotion and sport performance. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (1st ed., pp. 254-298). Wiley.
28. **Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M. ve Catlin, J.** (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 407-431.
29. **Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P. ve Enayati, M.** (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249.
30. **Karabulut, E. O. ve Sevde, M. V.** (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
31. **Karakaya, İ.** (2009). *Bilimsel araştırma*. A. Tanrıoğen (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (s. 57-84). Ankara: Anı Yayıncılık.
32. **Karasar, N.** (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
33. **Kingston, K. M., Horrocks, C. S. ve Hanton, S.** (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender?. *European Journal of Sport Science*, 6(01), 53-63.
34. **Krane, V.** (1994). The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8(2), 189-202.
35. **McCarthy, P. J.** (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50-69.
36. **Miller K. E., Barnes G. M., Melnick M. J., Sabo D. F. ve Farrell M. P.** (2002) Gender and racial/ethnic differences in predicting adolescent sexual risk: Athletic participation versus exercise. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(4), 436.
37. **Miller K. E. ve Hoffman J. H.** (2009) Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 335-356.
38. **Monazami, M., Hedayatkatooli, A., Neshati, A. ve Beiki, Y.** (2012). A comparison of the motivation of male and female competitive athletes in Golestan, Iran. *Ann Biol Res*, 3(1), 31-35.
39. **Mouelhi-Guizani, S., Guinoubi, S., Chtara, M. ve Crespo, M.** (2022). Relationships between flow state and motivation in junior elite tennis players: Differences by gender. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Erken Görünüm.
40. **Morgan, K.** (2011). The three new pathways leading to Alzheimer's disease. *Neuropathology and Applied Neurobiology*, 37(4), 353-357.

41. Osman, U. ve Aşçı, F. H. (2019). Spor Duygu Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 42-55.
42. Özgüngör, S. (2018). *Duygular*. Ş. Işık (Ed.), Psikolojiye Giriş (ss. 155-217) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
43. Pedersen M. T., Vorup J., Nistrup A., Wikman J. M., Alstrøm J. M., Melcher P. S., Pfister G. U. ve Bangsbo J. (2017) Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 852-864.
44. Perkins, D. N. ve Salomon, G. (1989). Are cognitive skills context bound. *Educational Researcher*, 18(1), 16-25.
45. Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. ve Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490.
46. Prapavessis, H. (2008). The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 34-48.
47. Ring, C., Kavussanu, M., Al-Yaaribi, A., Tenenbaum, G. ve Stanger, N. (2019). Effects of antisocial behaviour on opponent's anger, attention, and performance. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 871-877.
48. Sabiston C. M., Jewett R., Ashdown-Franks G., Belanger M., Brunet J., O'Loughlin E. ve O'Loughlin J. (2016) Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105-110.
49. Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. ve Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
50. Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Te-tik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
51. Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145.
52. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
53. Taylor, M. K., Gould, D. ve Rolo, C. (2008). Performance strategies of US Olympians in practice and competition. *High Ability Studies*, 19(1), 19-36.
54. Thomas, J. R. ve Nelson, J. K. (1996). *Research methods in physical activity* (3rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Canada, USA.
55. Uphill, M. A., Lane, A. M. ve Jones, M. V. (2012). Emotion regulation questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
56. Vella S., Cliff D., Magee C. ve Okely A. (2015) Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: A two-year follow up. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 304-309.
57. Voelcker-Rehage, C., Godde, B. ve Staudinger, U. M. (2011). Cardiovascular and coordination training differentially improve cognitive performance and neural processing in older adults. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, 26.
58. Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., Prakash, R. S. ve Roberts, B. (2010). Are expert athletes 'expert' in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 812-826.
59. Yanar, Ş., Kirandı, Ö. ve Çimen, K. (2017). Tenisçilerde başarı motivasyonu ile optimal performans duygu durumu ilişkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 69-75.
60. Willis, S. L., Tennstedt, S. L., Marsiske, M., Ball, K., Elias, J. ve Koepke, K. M. (2006). Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. *JAMA*, 296, 2805-2814.
61. Zhang, S., Woodman, T. ve Roberts, R. (2018). *Anxiety and fear in sport and performance*. In Oxford Research Encyclopedia of Psychology.
62. Zekioglu, A., Tatar, A., Bahadır, E. ve Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 57-64.
63. Zeng, H. Z. ve Meng, W. Y. (2017). A study of youth volleyball Players' participation motivation and relate elements. *J. Soc. Sci. Res*, 11, 2424-2435.