

## 8 HAFTALIK PSIKOLOJİK BECERİ ANTRENMANININ ADÖLESAN TENİŞÇİLERDE MOTİVASYON, ÖZGÜVEN VE KAYGI DÜZEYLERİNE VE SERVİS PERFORMANSINA ETKİSİ

### RIZA MURAT BAL

0000-0002-8405-609X

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 11.07.2024

### DANIŞMAN

PROF. DR. ŞENAY ŞAHİN

0000-0002-5670-7166

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE

### TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanının adölesan tenisçilerde motivasyon, öz güven ve kaygı düzeylerine ve servis performans düzeyine etkilerini incelemektir.

Çalışmada toplam 30 lisanlı tenis sporcusu (16 kız, 14 erkek) yer almaktadır. Sporcular araştırmaya uygun şekilde kontrol grubu (15 sporcu) ve deney grubu (15 sporcu) olarak iki gruba ayrılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik bilgileri öğrenmek amacıyla kişisel bilgi formu; sporcuların özgüvenlerini ölçmek amacıyla Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri, sporcuların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Sporda Kaygı Ölçeği, sporcuların motivasyon düzeylerini ölçmek amacıyla "Sporda Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Tenisçilerin servis yön, tutarlılık ve güç puanını ölçmek için AOS testi uygulanmıştır.

Sonuç olarak 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanının adölesan tenisçilerde sporcularda kaygı ölçeği alt boyutlarından somatik kaygı düzeyi, tenisçilerde sporda motivasyon ölçeği alt boyutlarından özdeşleşmiş düzenleme, bütünlüştürmüş düzenleme düzeylerine ve servis performansı üzerine etkisi deney grubu üzerinde etkili olmuş ve kontrol ve deney grubu arasında anlamlı bir fark yaratmıştır.

### TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Tenisçilerde psikolojik faktörlerden kaynaklı sorunların giderilmesi ve performansın artırılmasında antrenörlere ve sporculara yol gösterici olacaktır.

### AKADEMİK FAALİYETLER

Bal R.M., Vatansver Ş., Bölükbaşı M.G., (2023). Farklı Koşullarda Egzersize Fizyolojik Adaptasyonlar: Sistematik Derleme. International Zeugma Conference on Scientific Research. 19-21 Şubat 2023 (Tam Metin Bildiri)



### ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Psikolojik beceri antrenmanı
- ✓ Tenis
- ✓ Servis
- ✓ Motivasyon
- ✓ Öz Güven
- ✓ Kaygı

### İLETİŞİM

E-POSTA:  
Muratbal10.mb@gmail.com

### TEZ DANIŞMANI

TELEFON:  
0533 136 54 98

E-POSTA:  
sksahin@uludag.edu.tr

