

SPORDA TEMEL BECERİLER ve İÇSEL KONUŞMA (SELF TALK) TEKNİĞİ

Editör

Betül BAYAZIT

Yazar

Arda ÖZTÜRK

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kâğıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7106-13-9

Kitap Adı

Sporda Temel Beceriler ve İçsel Konuşma (Self Talk) Tekniği

Editör

Betül BAYAZIT

Yazar

Arda ÖZTÜRK

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.364

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

TEŞEKKÜRLER

Araştırmam süresince hem hoşgörölü hem de yönlendirici desteği için ve problemlere yaklaşımı ile örnek teşkil eden tez danışmanım Doç. Dr. Betül BAYAZIT'a, tez araştırmamda komite üyesi olarak görev yapan ve tecrübelerini benimle paylaşan, desteğe ihtiyaç duyduğum her anımda bıkmadan usanmadan yanımda olan Doç. Dr. Bülent AĞBUGA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yine tez araştırmamda komite üyesi olarak görev yapan Yrd. Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN'a içten teşekkürlerimi sunarım. Performans etkinliklerinin oluşmasında yardımcı olan Beden Eğitimi Öğretmeni ve Tenis Eğitmeni arkadaşlarım Halil SAVAŞ ve Selim ÇABUK'a yine bu etkinlikler sırasında benim her daim yanımda olan dostlarım Ozan YILMAZ ve Turgay KURUKOÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Eğitimim süresince zaman ayırarak, fikir anlamında düşüncelerime zenginlik katan ve desteğini esirgemeyen diğer hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Verdiğim kararların her zaman arkasında olup bugüne kadar her daim desteklerini hissettiğim aileme ve son olarak varlığıyla bana güç veren hayatımın anlamı çok sevdiğim eşim Nilgün ÖZTÜRK'e sonsuz teşekkürlerimle.

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

GİRİŞ	1
1.1. PSİKOLOJİ	2
1.1.1. Psikolojide Yaklaşım Türleri	3
1.1.2. Psikolojinin Alanları	4
1.2. SPOR PSİKOLOJİSİ	6
1.3. MOTİVASYON	8
1.3.1. Motivasyon Türleri	10
1.3.2. Motivasyon Kuramları	12
1.3.2.1. Gerekseim Kuramları	12
1.3.2.2. Süreç Kuramları	32
1.4. SELF-TALK (İÇSEL KONUŞMA)	44
1.5. BASKETBOL	48
1.5.1. Basketbolun Tarihçesi	48
1.5.1.1. Ülkemizde Basketbol	48
1.5.3. Basketbol Tanımı	49
1.6. TENİS	50
1.6.1. Tenis Sporunun Tarihçesi	50
1.6.1.1. Ülkemizde Tenis	51
1.6.2. Tenisin Tanımı	52

BÖLÜM 2

MATERYAL VE YÖNTEM.....	55
2.1. Araştırma Grubu.....	55
2.2. Araştırma Prosedürü	56
2.3.Verilerin Analizi	59

BÖLÜM 3

BULGULAR.....	61
----------------------	-----------

BÖLÜM 4

TARTIŞMA	69
4.1. Sınırlılıklar	79

BÖLÜM 5

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	81
5.1. Sonuçlar.....	81
5.2. Öneriler	83

Kaynaklar	85
Özgeçmiş	91

KAYNAKLAR

- Akbaba, S., (2006). Eğitimde Motivasyon, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi Yıl:2006 Sayı: 13, 344-361
- Anne-Marie R, D., Julie, Hakim-L., Sylvia, V., Stewart, P. ve Dennis L. J. (2006). Self-Talk Emotional Intelligence in University Students, Canadian Journal of Behavioural Science, Vol:38, no:3, 250-260
- Apospori, E.; Papalexandris N. ve Galanaki, E. (2005). Entrepreneurial and Professional CEO's, Differences in Motive and Responsibility Profile, Leadership & Organization Development Journal, Vol. 26, No. 2, 141-162
- Arkonaç S.A., (1998). Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Basım, İstanbul, s.151
- Aydın S, C. (2002). Tenise Özgü 12 Haftalık Antrenman Programının 11-14 Yaş Grubu Bayan Tenisçilerin Kondisyonel Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Baron, R. A. (1998). Cognitive Mechanisms in Entrepreneurship: Why and When Entrepreneurs Think Differently Than Other People, Journal of Business Venturing, 13, 275-294.
- Bar-Tal (1978). Attributonal Analysis of Achievement-related Behavior, Review of Educational Research, Spring, Vol.48, No.2, 259-271.
- Beck, R. C. (2004). Motivation Theories and Principles. Pearson Education, Inc., Fifth Edition, USA.
- Berger, B. G., Pragman, D. ve Weinberg, R., S. (2002). Foundations Exercise Psychology, Fitness Information Technology, Morgantown.
- Birch, D. ve Veroff, J. (1966). Motivation: A Study of Action, Brooks/Cole Publishing Company, Inc. USA.
- Brooks, I. (2003). Organisational Behaviour, Prentice Hall, Second Edition, UK.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Can, H. (1985). Başarı Güdüsü ve Yönetmel Başarı, H. Ü. İİBF. Yayın No: 12. Ankara

- Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi 15. Basım, İstanbul.
- Dencer K. (1987). Videokompjutaren analiz na nacalnija udar na sastezalite ot finalnija mac po tennis – edinicno wimbledon 84. Vapr. na fiz. Kult., Sofia, 33, 2,
- Ellis, A. (1994). The Sport of Avoiding Sports and Exercise: A Rational Emotive Behavior Therapy Perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261
- Eren, E. (2001). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Basım Yayım Dağıtım, Genişletilmiş 7. Baskı, İstanbul.
- Eren, E., (1989). Yönetim Psikolojisi (3. Baskı), İstanbul: İÜ İşletme Fak. İşletme İktisadı Ens. Yay. No. 105.
- Eroğlu, F., (1996). Davranış Bilimleri, Istanbul: Beta.
- Forte, A. (2005). Locus of Control and the Moral Reasoning of Managers, *Journal of Business Ethics*, 58: 65–77.
- Gatewood, E. J.; Shaver, K. G. ve Gartner, W. B. (1995). A Longitudinal Study of Cognitive Factors Influencing Start-Up Behaviors and Success at Venture Creation. *Journal of Business Venturing*, 10: 371–391.
- George, J. M. ve Jones, G. R. (2002). *Organizational Behavior*, Pearson Education Co., Third Edition, New Jersey.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V. Ve Kikidi, M. (2006). The Effects of Self-Talk on Throwing and Jumping-Events Performance, *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 3, 105-116.
- Gülen A, (1998). Başarı Motivasyonu ve İş Örgütlerinde Yönetim (Üst ve Orta Kademe Yöneticiler Üzerinde Bir Çalışma), Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bolu, s 45-46.
- Hackfort, D., Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, pp. 328-364. New York, Macmillan
- Harbalis, T., Zourbanos, N. ve Theodorakis, Y. (2008). Self-Talk in Wheelchair Basketball: The Effects of An Intervention Program on Dribbling and Passing Performance, *International Journal of Special Education*, Vol.23 No.3, 62-69
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and Motivational Self-Talk: An Investigation on Perceived Self-Talk Functions, *Hellenic Journal of Psychology*, vol. 3, 164-175
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. ve Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in The Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water Polo Tasks, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16; 138-150
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. ve Theodorakis, Y. (2007). The Moderating of Self-Talk Content on Self-Talk Functions, *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 245-251
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C. Ve Theodorakis, Y. (2008). Investigating the Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self Efficacy and Performance in Young Tennis Players, *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S. ve Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms Underlying The Self-Talk Performance Relationship: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Confidence and Anxiety, *Psychology and Exercise* 10, 186-192
<http://www.insankaynaklari.com/CN/ContentBody.asp?BodyID=239> (10/11/2009)
- Johns G. ve Saks A. M. (2001). *Organizational Behaviour*, Pearson Education Canada Inc. Toronto, 5. Edition s.138
- Johnson, M., Janelle, J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V. ve Hallas, J. M. (2004). Self-Talk and Female Youth Soccer Performance, *Sport Psychologist*, 18, 44-59
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*, Evrim, 10. Baskı, İstanbul
- Kavrakoğlu İ, (1993). *Toplam Kalite Yönetiminin Getirdikleri, Kalite Güvenliği ve Uluslararası Standartlar Sempozyumu*, İrfan Yayıncılık, İstanbul.
- Kermen O. (1996). *Tenis Teknik ve Taktikleri*. Nobel Yayın Dağıtım, 3-11, İstanbul
- Koçel T, (2003). *İşletme Yöneticiliği*, İstanbul, Beta Yayınları, 633-653.
- Koçel, T. (2005). *İşletme Yöneticiliği*, Arıkan Yayıncılık, 10. Baskı, s.727 İstanbul.
- Konter E, (1995). *Sporda Motivasyon*, Saray Tıp Kitapevi, s.27, İzmir.
- Konter E, (2004). *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*, Palme Yayıncılık, 85-88 Ankara.
- Koruç Z, (2002). *Sporda Self Determinasyon Kuramı*, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 279-285, Antalya.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The Influence of ST on The Performance of Skilled Female Tennis Players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282
- Latinjak, A., Torregrosa, M. ve Renom, J. (2011). Combining Self Talk and Performance Feedback: Their Effectiveness with Adult Players. *The Sport Psychologist*, 25, 18-31.
- Littunen, H. (2000). Entrepreneurship and Characteristics of the Entrepreneurial Personality, *International Journal of Entrepreneurial Behaviour & Research*, Vol. 6, 2000, 295-309.
- Luc G.P ve ark, (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sports, *The Sport Motivation Scale*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17-35,.
- Mallet, C. J., Hanrahan, S, J, (1997). Race Modeling: An Effective Cognitive Strategy for The 100 m. Sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85
- Maslow, A. H., (1970). *Motivation and Personality* (2nd Ed.). New York: Harper and Row.
- McClelland, D. C. ve Burnham D. H. (1976). Power is the Great Motivator, *Harvard Business Review*, Motivating People, January, 2003, 1-11.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Princeton, NY: Van Nostrand.
- McClelland, D. C. ve Winter, D. G. (1969). *Motivating Economic Achievement*. The Free Press, New York.

- McClelland, D.C. (1965). N Achievement and Entrepreneurship: A Longitudinal Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.1, No.4, 389–392.
- Ming, S. ve Martin, G. (1996). Single-subject Evaluation of Self-Talk Package for Improving Figure-Skating Performance, *The Sport Psychologist*, 10, 227-238
- Moorhead, G.; Ricky W. Griffin (1989). *Organizational Behavior*, Houghton Mifflin Company, Second Edition, USA.
- Moran, A., P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers*. East Sussex, UK, Psychology Press.
- Morpa Spor Ansiklopedisi (2001). *Basketbol*, Morpa Kültür Yayınları 1. cilt, İstanbul
- Mueller, S. L. ve Thomas, A. S. (2000). Culture and Entrepreneurial Potential: A Nine Country Study of Locus of Control and Innovativeness, *Journal of Business Venturing*, 16, 51–75
- Mullins, L. J. (2002). *Management and Organisational Behaviour*, PrenticeHall Sixth Edition, UK. s. 433
- Murray, H. A. (1955). *Types of Human Needs*, (Studies in Motivation, Selected and Edited by D. C. McClelland), Apperton-Century-Crofts Inc. New York.
- Nicholls J.G, Robert G.C (editor), (1992). *The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation; Motivation in Sport and Exercise*, Human Kinetics Books, 65-69.
- Northcraft, G. B. ve Neale, M. A. (1990). *Organizational Behavior- A Management Challenge*, The Dryden Press, ABD.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma Yaşamında Güdüleme Kuramları*, Sevinç Matbaası, Ankara.
- Özkalp, E. (1982). *Davranış Bilimleri ve Organizasyonlarda Davranış*, Eskişehir İİBF Akademik Yayınları. Eskişehir.
- Pardee, R. L. (1990). *Motivation Theories of Maslow, Herzberg, McGregor & McClelland. A Literature Review of Selected Theories Dealing with Job Satisfaction and Motivation*.
- Perkos, S., Theodorakis, Y. ve Chroni, S. (2002). Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-Talk, *The Sport Psychologist*, 16, 368-383
- Porter, L.; Bigley G. A. ve Steers, R. M. (2003). *Motivation and Work Behavior*, McGraw-Hill.
- Richard M, Stres-Lyman W. Porter. (1975). *Motivation and Work Behaviour*, McGraw-Hill Series in Management.
- Rushall, B. Hall, M. Roux, L. Sasseville, J. & Rushall, A. C. (1988). Effects of Three Types of Thought Content Instructions on Skiing Performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297
- Sagie, A. ve Elizur, D. (1999). Achievement Motive and Entrepreneurial Orientation: A Structural Analysis, *Journal of Organizational Behavior*, 20, 375–387.

- Stamou, E., Theodorakis, Y., Kokaridas, D., Perkos, S. ve Kessanpoulou, M. (2007). The Effect of Self-Talk on The Penalty Execution in Goalball, *British Journal of Visual Impairment* 25, 233-246
- Süral Özer, P. ve Topaloğlu, T. (2008). Motivasyonda Kapsam Kuramları, C. Serinkan (Ed.) Liderlik ve Motivasyon, içinde (83-103). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Theodorakis, Y. ve Goudas, M. (2006). Self-Talk in Sport Psychology, *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 3, 97-104
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V. ve Douma, I. (2001). The Effect of Self-Talk on A Basketball Shooting Task, *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. Ve Kazakas, P. (2000). The Effects of Motivational Versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance, *The Sport Psychologist*, 14, 253-272
- Thrash, T. M. ve Eliot, A. J. (2001). Delimiting and Integrating Achievement Motive and Goal Constructs. In. A. Efklides, (Ed.) *Trends and Prospects in Motivation Research* (3-21), Kluwer Academic Publishers, Netherlands.
- Tod, D., Hardy, J. Ve Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: Systematic Review, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 666-687
- Togo, O.T. (2019). Türkiye'deki Korfbol Sporcularının Spora Başlamalarına Etki Eden Unsurlar ve Spordan Gelecek Beklentileri [The Factors Affecting Korfball Players' in Turkey Starting Sport and Their Future Expectations], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 113-120.
- Topaloğlu, T., Motivasyon (Teorileri) Kuramları, www.e-motivasyon.net
- Tosi, H. L.; Rizzo J. R. ve Carroll S. J. (1990). *Managing Organizational Behavior*, Harper& Row Publishers, Second Edition, USA.
- Türkiye Basketbol Federasyonu (2016). *Basketbol Kural Kitabı*, İstanbul,
- Vroom, H. V. (1964). *Work and Motivation*, John Wiley&Sons Inc. USA.
- Winter, D. G. (1991). "Measuring Personality at a Distance: Development of an Integrated System for Scoring Motives in Running Text", In. A. J. Stewart, J. M. Healy, ve D. J. Ozer, (Eds.) *Perspectives in Personality: Approaches to Understanding Lives*, (58-89). Jessica Kingsley, London,
- Yıldırım Y. (2007). Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E. Ve Makraki, E. (2012). The Effect of Self-Talk in Learning The Volleyball Service Skill and Self-Efficacy Improvement, *Journal of Human Sport & Exercise*, Volume. 7, Issue. 4, 794-804
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of Stimulus Cueing on The Acquisition of Ground Strokes by Beginning Tennis Players, *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411
- Zinsser, N., Bunker, L., &Williams, J. M. (2001). Cognitive Techniques for Improving Performance and Building Confidence. In J. M. Williams, (Ed.).

- Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (4th ed., pp. 284-311). London: McGraw-Hill Humanities.
- Zourbanos, N., Chroni, S. ve Hatzigeorgiadis, A. (2013). The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Novice Undergraduate Students, *Journal of Athletic Enhancement*, 2:4,1-5
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A. ve Theodorakis, Y. (2007). A Preliminary Investigation of The Relationship Between Athletes Self-Talk and Coaches Behaviour and Statements, *International Journal of Sports Science & Coaching*, Volume. 2, 57-66
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y. ve Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches Behaviour, Social Support and Athletes Self-Talk, *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 3, 117-133