

SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık bazlarda yaptıklarına (yapacaklarına) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım.				
3. Direktör yada antrenör yaptığım hatayı nasıl düzeltereğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmem.				
5. Bir şeyler ne kadar kötü giderse gitsin, yarışma boyunca pozitif ve ilgili kalırım.				
6. Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni biraz endişelendirir.				
8. Amaçlarıma (hedeflerime) nasıl ulaşacağım hakkında birçok plan yapmaya çalışırım.				
9. İyi oynarsam kendime güvenirim.				
10. Antrenör yada direktör beni eleştirdiği zaman yardım istemek yerine kendimi üzgün hissederim.				
11. Birini dinlerken yada izlerken araya giren dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek benim için kolaydır.				
12. Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde çok baskı oluşturur.				
13. Her alıştırmaya için kendi amaçlarımı belirlerim.				
14. Ben, antrenmana ya da sert oynamaya zorlanmam, % 100'ümü veririm.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir yada bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltilirim.				
16. Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim.				
17. Bir şeyler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol ve bu benim işim derim.				
18. Oyun boyunca ne kadar çok zorlama olursa, o kadar çok hoşlanırım.				
19. Yarışırken hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkarım (endişe duyarım).				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Kendimi çok gergin hissettiğimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.				
22. Bana göre zorlayıcı durumlar (olaylar) sevebileceğim şeyler yol açar.				
23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Bir şeylerin benim için nasıl olacağına bakmadan duygusal kontrolümü koruyabilirim.				
25. Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.				
26. Amaçlarıma ulaşmadan başarısız olursam, bu beni daha fazla denemeye iter.				
27. Yeteneklerimi antrenörlerden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.				
28. Zorlama olduğunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

Alt Boyutlar ve Maddeleri:

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneđi	:5, 17, 21, 24
Öđrenmeye Açık Olabilme	:3*, 10*, 15, 27
Konsantrasyon	:4, 11, 16, 25
Güven ve Başarı Motivasyonu	:2, 9, 14, 26
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	:1, 8, 13, 20
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	:6, 12*, 18, 22, 28
Endişelerden Kurtulma	:7*, 12, 19*, 23*

* Ölçeđin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir.