**Sporcuların Antrenman ve Müsabakaya İlişkin Öz-Yansıtma Ölçeği (SAMİÖYÖ)**

Değerli Katılımcı. Bu çalışmada antrenman ve müsabakaya ilişkin davranışlarınızı ve düşüncelerinizi değerlendirmek amaçlanmaktadır. Ölçekteki maddeleri okuyarak sizi en iyi tanımlayan ifadenin altındaki kutucuğu işaretleyiniz. Çalışmamıza sağlayacağınız katkı için teşekkür ederiz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sporcuların Antrenman ve Müsabakaya İlişkin Öz-Yansıtma Ölçeği (SAMİÖYÖ)** | **Hiçbir zaman** | **Nadiren** | **Ara sıra** | **Çoğu zaman** | **Her zaman** |
| Antrenmanda yeni öğrendiğim tekniklerin fiziksel gelişime katkısını gözlemlerim. |  |  |  |  |  |
| Antrenmanda yaptığım fiziksel çalışmaların genel sağlığa etkisini izlerim. |  |  |  |  |  |
| Fiziksel çalışmaların vücudumu ne kadar zorlayacağını bilirim. |  |  |  |  |  |
| Yeni bir program uygulandığında metabolizmama etkisinin farkında olurum. |  |  |  |  |  |
| Antrenmanda öğrendiğim teknik-taktiği doğru yerde doğru şekilde uygulayıp uygulamadığımı izlerim. |  |  |  |  |  |
| Antrenmanda yeni öğrendiğim teknik-taktiğin doğruluğunu, işe yarayıp yaramayacağını kontrol ederim. |  |  |  |  |  |
| Antrenman veya müsabakada rakibimin özelliklerini dikkate alarak strateji belirlerim. |  |  |  |  |  |
| Müsabaka esnasında süreyi ve oyun kurallarını dikkate alırım. |  |  |  |  |  |
| Müsabakada yaptığım hatalardan ders çıkarırım. |  |  |  |  |  |
| Antrenman sürecinde öğrendiklerimdeki amacın ne olduğunu bilirim. |  |  |  |  |  |
| Bütün antrenman sürecimi olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendiririm. |  |  |  |  |  |
| Antrenman veya müsabakada eksiklerimi sorgularım. |  |  |  |  |  |
| Müsabakadan önce rakibin neler yapabileceğiyle ilgili kendimi sorgularım. |  |  |  |  |  |
| Sakatlandığımda performansımın nasıl etkileneceğini sorgularım . |  |  |  |  |  |
| Bireysel olarak hedeflediğim başarı seviyesini sorgularım. |  |  |  |  |  |
| Fiziksel eksikliklerimi geliştirmek için antrenörümden antrenman programı isterim. |  |  |  |  |  |
| Branşımda geliştirdiğim taktikleri nasıl uyguladığımı videoya kaydedip izlerim. |  |  |  |  |  |
| Antrenörümden uyguladığım tekniği izlemesini isterim. |  |  |  |  |  |
| Öğrendiklerimi müsabaka esnasında uygulayıp uygulamadığıma bakarım. |  |  |  |  |  |
| Antrenmanda öğrendiğim yeni bir tekniği uygularken doğru yapıp yapmadığımı antrenörüme sorarım. |  |  |  |  |  |
| Müsabakadan önce rakibimi izleyerek ona göre strateji belirlerim. |  |  |  |  |  |
| Maç esnasında herhangi bir olumsuzlukla karşılaştığımda alternatif yollar ararım. |  |  |  |  |  |