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** |
| 1. Antrenmanda yeni öğrendiğim tekniklerin fiziksel gelişime katkısını gözlemlerim. |  |  |  |  |  |
|  2. Antrenmanda yaptığım fiziksel çalışmaların genel sağlığa etkisini izlerim. |  |  |  |  |  |
| 3. Fiziksel çalışmaların vücudumu ne kadar zorlayacağını bilirim.  |  |  |  |  |  |
| 4. Yeni bir program uygulandığında metabolizmama etkisinin farkında olurum. |  |  |  |  |  |
| 5. Antrenmanda öğrendiğim teknik-taktiği doğru yerde doğru şekilde uygulayıp uygulamadığımı izlerim. |  |  |  |  |  |
| 6. Antrenmanda yeni öğrendiğim teknik-taktiğin doğruluğunu, işe yarayıp yaramayacağını kontrol ederim. |  |  |  |  |  |
| 7. Antrenman veya müsabakada rakibimin özelliklerini dikkate alarak strateji belirlerim. |  |  |  |  |  |
| 8. Müsabaka esnasında süreyi ve oyun kurallarını dikkate alırım.  |  |  |  |  |  |
| 9. Müsabakada yaptığım hatalardan ders çıkarırım. |  |  |  |  |  |
| 10. Antrenman sürecinde öğrendiklerimdeki amacın ne olduğunu bilirim.  |  |  |  |  |  |
| 11. Bütün antrenman sürecimi olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendiririm. |  |  |  |  |  |
| 12. Antrenman veya müsabakada eksiklerimi sorgularım. |  |  |  |  |  |
| 13. Müsabakadan önce rakibin neler yapabileceğiyle ilgili kendimi sorgularım. |  |  |  |  |  |
| 14. Sakatlandığımda performansımın nasıl etkileneceğini sorgularım . |  |  |  |  |  |
| 15. Bireysel olarak hedeflediğim başarı seviyesini sorgularım. |  |  |  |  |  |
| 16. Fiziksel eksikliklerimi geliştirmek için antrenörümden antrenman programı isterim. |  |  |  |  |  |
| 17. Branşımda geliştirdiğim taktikleri nasıl uyguladığımı videoya kaydedip izlerim. |  |  |  |  |  |
| 18. Antrenörümden uyguladığım tekniği izlemesini isterim. |  |  |  |  |  |
| 19. Öğrendiklerimi müsabaka esnasında uygulayıp uygulamadığıma bakarım. |  |  |  |  |  |
| 20. Antrenmanda öğrendiğim yeni bir tekniği uygularken doğru yapıp yapmadığımı antrenörüme sorarım. |  |  |  |  |  |
| 21. Müsabakadan önce rakibimi izleyerek ona göre strateji belirlerim. |  |  |  |  |  |
| 22. Maç esnasında herhangi bir olumsuzlukla karşılaştığımda alternatif yollar ararım. |  |  |  |  |  |

Alt boyutlar ve maddeleri (Analiz aşamasında dikkate alınız);

 **Deneyim**: 5, 6, 9, 10, 11, 12, 19

 **Kendini Test Etme**: 16, 17, 18, 20

 **Kendini Gözlemleme**: 1, 2, 3, 4

 **Strateji Belirleme**: 7, 13, 21, 22

 **Bilişsel Farkındalık**: 8, 14, 15