



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL
ANTRENMAN DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

ÖZNUR YÜKSEL

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKO - SOSYAL ALANLAR PROGRAMI**

EKİM 2021



**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Öznur YÜKSEL

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EKİM 2021

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Öznur YÜKSEL

22.10.2021

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Öznur YÜKSEL

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EKİM 2021

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerini yaş, cinsiyet, aktif spor yaşı ve eğitim durumu gibi değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden, ilişkisel tarama ve betimsel tarama modelleri kullanılmıştır. Araştırma grubunu 18-28 yaş aralığındaki bireysel ve takım sporcularını yapan 358 kadın (yaş: $22,48 \pm 3,20$ yıl) ve 342 erkek (yaş: $22,36 \pm 3,27$ yıl) olmak üzere toplam 700 sporcu çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri- SZAE” ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizi için SPSS 25 istatistik paket programından faydalanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında, tanımlayıcı istatistik, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA testleri kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Tukey testi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre, takım sporu yapanların kişilerarası beceri puanlarının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkek sporcuların zihinsel performans ve zihinsel temel becerileri puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu, kadınların ise kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sporcuların zihinsel antrenman puanlarında yaş, aktif spor yaşı, eğitim durumu ve milli sporcu olma değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Bilim Kodu : 130105
Anahtar Kelimeler : Zihinsel Antrenman, Bireysel Sporlar, Takım Sporları
Sayfa Adedi : 66
Danışman : Prof. Dr. Özlem ORHAN

INVESTIGATION OF THE MENTAL TRAINING LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES IN TERMS OF SOME VARIABLES

(M. Sc. Thesis)

Öznur YÜKSEL

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

OCTOBER 2021

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze whether the mental training levels of individual and team athletes diverge in terms of variables such as age, gender, undergraduate years, and educational status. In this study, relational screening survey and descriptive screening survey models, which are quantitative research methods, were used. A total of 700 athletes, including 358 women (age: 22.48 ± 3.20 years) and 342 men (age: 22.36 ± 3.27 years), who do individual and team sports between the ages of 18-28, participated in the study voluntarily. Personal information form and "The Sport Mental Training Questionnaire-SMTQ" adapted to Turkish by Yarayan and İlhan (2018) were applied to the participants as a data collection tool. SPSS 25 statistical package program was used for the analysis of the data. Descriptive statistics, independent sample t-test, and one-way analysis of variance ANOVA tests were used in the analysis and interpretation of the obtained data. Tukey test was performed as a complementary post-hoc analysis to determine the differences after the Anova test. According to the results of the statistical analysis, it was determined that the interpersonal skill scores of those who do team sports are higher than those who do individual sports. It was found that the mental performance and mental basic skills scores of male athletes were higher than the females, while the interpersonal skills and self-talk scores of females were higher than males. A statistically significant level difference was found in the mental training scores of the athletes according to the variables of age, active sports age, educational status, and being a national athlete ($p < 0.05$).

Science Code : 130105

Key Words : Mental Training, Individual Sports, Team Sports

Page Number : 66

Supervisor : Prof. Dr. Özlem ORHAN

TEŞEKKÜR

“Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” konulu tezimin belirlenmesinde, tez çalışmamın başladığı ilk günden itibaren bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, rehberliği ve liderliği ile bana örnek olan, saygı değer hocam ve danışmanım Prof. Dr. Özlem ORHAN’ a teşekkür ederim.

Veri toplama aracını uygulama sürecinde yardım ve desteklerini gördüğüm Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN’ a ve çalışmaya katılan tüm sporculara şükranlarımı sunarım. Ayrıca maddi ve manevi desteklerini doğduğum günden beri yanımda hissettiğim sevgili aileme teşekkür ediyorum.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	ix
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1 Zihinsel Antrenmanın Tanımı ve Tarihçesi	7
2.2 Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Etkileri	9
2.3 Sporda Zihinsel Antrenman Çeşitleri ve Teknikleri	10
2.3.1 Uyarılmışlığın düzenlenmesi	10
2.3.2 Hedef belirleme	17
2.3.3 Konsantrasyon	19
2.3.4 İmgeleme (Zihinde canlandırma) ve çeşitleri	21
2.4. Zihinsel Antrenman Nerede, Ne Zaman, Nasıl, Ne Sıklıkla ve Kiminle Yapılır?	24
2.5. Zihinsel Antrenman ve Teknoloji	25
3. GEREÇ VE YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Yöntemi	27
3.2. Çalışma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28

Sayfa

3.3.1. Kişisel bilgi formu	29
3.3.2. Sporda zihinsel antrenman envanteri – SZAE.....	29
3.4. Verilerin Analizi	29
4. BULGULAR.....	31
5. TARTIŞMA	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKLAR	53
EKLER.....	59
EK-1. Etik Komisyon İzin Yazısı	60
EK-1. (devam) Etik Komisyon İzin Yazısı	61
EK-1. (devam) Etik Komisyon Onayı İzin Yazısı	62
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu	63
Ek-3: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	64
EK-4. Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin Kullanım İzin Yazısı.....	65
ÖZGEÇMİŞ	66

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1.1. Sporcular için verim faktörleri.....	1
Şekil 2.1. Uyarılmışlık ve performans arasındaki ters u ilişkisi.....	11



ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3. 1. Araştırmaya katılan bireysel sporcuların branşa göre dağılımları.....	28
Çizelge 3. 2. Araştırmaya katılan takım sporcularının branşa göre dağılımları	28
Çizelge 4. 1. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine göre dağılımı	31
Çizelge 4. 2. Sporda zihinsel antrenman envanterine ait tanımlayıcı istatistikler.....	32
Çizelge 4. 3. SZAE ve alt boyutlarına ait toplam puanların tanımlayıcı istatistikleri.....	33
Çizelge 4. 4. Cronbach Alpha İç Tutarlılık testi ve Skewness ve Kurtosis testi sonuçları	33
Çizelge 4. 5. SZAE ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t testi analiz sonuçları	34
Çizelge 4. 6. SZAE ve alt boyutlarının spor tipi değişkenine göre t testi analiz sonuçları	35
Çizelge 4. 7. SZAE ve alt boyutlarının milli sporculuk durumuna göre t testi analizi sonuçları.....	36
Çizelge 4. 8. SZAE ve alt boyutlarının spor psikoloğu destek boyutuna göre t testi analiz sonuçları.....	37
Çizelge 4. 9. SZAE ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları	38
Çizelge 4. 10. SZAE ve alt boyutlarının eğitim durumuna göre ANOVA testi sonuçları	39
Çizelge 4. 11. SZAE ve alt boyutlarının aktif spor yaşı durumuna göre ANOVA analiz sonuçları.....	40

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
BFB	Biofeedback
BGB	Biyolojik Geri Bildirim
DMR	Duyusal Motor Ritim
EEG	Elektroensefalogram
EEG-BGB	EEG-Biyolojik Geri Bildirim (Sinirsel Geri Bildirim)
MRI	Manyetik Rezonans Görüntüleme
SPSS	İstatistical Package for The Social Sciences
SZAE	Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

1. GİRİŞ

Son yıllarda performans sporcularının antrenman kapsam ve yoğunlukları giderek artmaktadır. İstenilen başarıya ulaşabilmek için yalnızca fiziksel antrenman yapmak yeterli değildir. Sporcuların yüksek verime ulaşabilmeleri için fiziksel, biyo-mekaniksel, taktiksel, sosyal ve psikolojik bir hazırlığın planlanması ve uygulamaya konulması gerekmektedir. Bu unsurlardan birisinin eksikliği, doruk performansa ulaşılmasında başarısızlığa neden olabilir (Brewer, 2009: 148; Konter, 2006: 94). Yapılan çalışmalar, sportif başarının sporcunun fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında psikolojik açıdan da geliştirilmesine bağlı olduğunu göstermektedir. Bu durum sporcuların daha zor şartlarla karşılaşmasına ve psikolojik zorluklar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 18; Kulak ve Selvi, 2019). Sportif performansın psikolojik yönü de spor psikolojisinin çalışma alanına girmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).



Şekil 1.1. Sporcular için verim faktörleri (Dündar, 2017: 4; Karageorghis ve Terry, 2015: 9).

Sporcuların performans ve başarı düzeyleri; genetik yapı ve düzenli antrenman yapmanın yanında, beden-zihin etkileşimi doğrultusunda düşünce, duygu ve zihinsel süreçlerin kontrolüne bağlıdır. Çok iyi bir hazırlık dönemi geçiren sporcunun yarışma dönemi yaşayabileceği stres, verilen emeğin boşa gitmesine neden olabilecektir (Syer ve Connolly, 1998: 9). Sporcularda; hata yapma korkusu, kararsızlık, stres, motivasyon gibi iç uyaranlardan ve seyirci, antrenör, hakem, aile gibi dış uyaranlardan etkilenmektedirler.

Bunların beraberinde; takım olma becerisi, kriz yöntemi, iletişim becerileri gibi etkileyen özelliklerinde olduğu söylenebilir (Ekmekçi, 2017). Bu bağlamda, sporcuların sahip olması gereken bir takım psikolojik özellikler vardır. Krane ve Williams (2010), olimpiyat sporcuları için bazı psikolojik özellikleri ele almışlardır. Bu çalışmaya dayanarak Cox (2012), alan yazın incelemeleri sonucunda, elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikleri; yaptığı spor branşına bağlı olarak uygun kişilik özellikleri, başarı ve başarısızlığın kontrol edilebilir bir iç odağa sahip olması, nihai başarıda yüksek kendine güven ve inanç, içsel motivasyon, sportif başarı için hedef yönelimine ilişkin güçlü hâkimiyet, mevcut göreve olan tam konsantrasyon, duygu ve uyarılmışlığı kontrol etme yeteneği, karşılaşılan zorluklarla güçlü başa-çıkabilme becerileri, zor hedefler koymak ve bunları başarabilmek için planlar formüle edebilme yeteneği, güven ve motivasyon kazanmak için kendi kendine konuşma, hayal etme, kendini denetleme ve diğer psikolojik metotları kullanabilme yeteneği, zihinsel dayanıklılık olarak belirtmiştir.

Spor psikolojisinin uygulamalı alanlarından birisi olan zihinsel antrenmanın, performans bileşenlerinin gelişimine katkı sağladığı yapılan araştırmalar tarafından görülmektedir (Akman, 2019; Aktop, 2008; Kulak, 2011; Özdal ve diğerleri, 2013; Patrick ve Hrycaiko, 1998; Savoy, 1993; Turgut ve Yaşar, 2020). Sporcuların fiziksel antrenman uygulamalarında en yüksek verime ulaşabilmek amacıyla, günümüzde zihinsel antrenman uygulamalarına sıkça yer verilmektedir (Konter, 2003: 7).

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını hem artırmak hem de performanslarını azaltan birçok etmenleri ortadan kaldırmak için uygulanır (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 17). Zihinsel antrenman programları sporcuların hem motorik hem de psikolojik becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Bu sebeple, sporda yüksek başarı gösterebilmek için fiziksel, teknik ve taktik çalışmalar kadar zihinsel antrenman çalışmalarının da yapılması gerektiği birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur (Urfa ve Aşçı, 2018).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde zihinsel antrenmanın sportif performans üzerine etkisi ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelendiği çalışmada, 14 haftalık zihinsel antrenman süreci sonucunda teknik becerilerden şut, top sektirme ve pas, kondisyonel becerilerden; denge, sürat ve esneklik değerleri kontrol grubuna göre anlamlı olarak artış olduğu gözlemlenmiştir (Kulak, 2011). Golfe yeni başlayan 13-15 yaş

aralığındaki kız ve erkek katılımcılar üzerinde yapılan bir araştırmada ise hem zihinsel hem de fiziksel antrenmanların birlikte uygulanması, golf müsabaka skorlarına önemli ölçüde etki eden pata vuruşunun, öğrenim sürecine olan etkisini artırmıştır (Aslan, 2015). Yapılan başka bir araştırmada ise; futbol antrenörleri üzerinde yapılan 8 haftalık zihinsel antrenman programı sonucunda, zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Beşler, 2020). Tuna (2018) yaptığı çalışmada, okçularda zihinsel antrenman yöntemi olarak kullanılan sinirsel geribildirim uygulamasının, fiziksel antrenman ile birlikte sağlanan EEG-Biyolojik geribildirim uygulamasının sporcuların performanslarına etkisini araştırmıştır. Deney grubuna 10 haftalık 20 seanslık duyuşal motor ritim (DMR) aktivitesi eğitimi verilmiştir. Araştırmanın sonucunda, sporcuların daha iyi odaklanabildikleri, dışsal etmenleri göz ardı edebildikleri ve yayın gerilmesi sırasında kas kontrolünü sağlayabildiklerini tespit etmişlerdir.

Araştırmalar sportif başarının elde edilmesi için sporcunun fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında psikolojik açıdan da geliştirilmesine bağlı olduğunu göstermektedir (Kulak ve Selvi, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmada, "bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinde bazı değişkenler açısından aralarında farklılıklar var mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Konu ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda, zihinsel antrenman ile ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Ancak, çalışmalar incelendiğinde, bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Problem Durumu

Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri arasında yaş, cinsiyet, spor tipi, aktif spor yaşı, milli sporculuk ve eğitim durumu gibi değişkenler açısından fark var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerini belirlemek ve sporcuların kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını karşılaştırarak ortaya koymaktır.

Alt Problemler

1. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre zihinsel antrenman düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
2. Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
3. Spor psikoloğu, mentör ya da psikolojik performans artırmada danışmandan destek alınması zihinsel antrenman düzeylerine etkisi var mıdır?
4. Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre zihinsel antrenman düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
5. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim seviyesine göre zihinsel antrenman düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
6. Sporculuk düzeyleri (milli veya lisanslı) ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Zihinsel antrenmanın sporda pek çok olumlu etkisinin olduğu yapılan çalışmalarda açıkça görülmektedir. Zihinsel antrenman ile ilgili bilimsel çalışmalara ilginin son yıllarda giderek arttığı fakat bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmadığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmada bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı değerlendirilerek spora katkı sağlamaktır.

Varsayımlar

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen varsayımlardan hareket edilecektir:

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılacaktır.
2. Araştırma için geliştirilen envanter ve ölçeğin, bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerini belirleyecek nitelikte ve yeterlilikte bir ölçme aracı olduğu varsayılacaktır.

3. Envanter ve ölçeklerin uygulanması esnasında iç ve dış şartların bütün denekler için aynı olduğu varsayılacaktır.
4. Envantere verilen cevaplar doğru olarak kabul edilecektir.
5. Envanter sonuçları, tam ve doğru olarak işleme alınacaktır.
6. Araştırmada elde edilen verilerin, evrene tamamen genelleylebilir olduğu varsayılacaktır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için öngörülecek başlıca sınırlılıklar şunlardır:

1. Bu çalışma, 2020-2021 yılları arasında bireysel ve takım sporu ile ilgilenen 18-28 yaş arasındaki kadın ve erkek lisanslı sporcular ile sınırlandırılacaktır.
2. Ölçek uygulaması kapsamında ulaşılabilen ve ölçek sorularına cevap vermeyi kabul eden sporcularla sınırlandırılacaktır.
3. Araştırma için toplanan verilerin geçerliliği, ölçeğin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılacaktır.
4. Kullanılacak envanter sorularından elde edilen verilerle sınırlandırılacaktır.

Tanımlar

Antrenman: Spor alanında antrenman, “*Sporcuyu en yüksek verim seviyesine hazırlamak*” olarak tanımlanmaktadır. Dar anlamda spor antrenmanı, “*Bir sporcunun değişik egzersizler uygulanarak fiziksel, teknik, zihinsel, psikolojik ve moralman hazırlanmasıdır*”. Bu tanım; Kuvvet antrenmanı, dayanıklılık antrenmanı, antrenman yöntemleri vb. ifadelerin sonucunda oluşmuştur. Geniş anlamda spor antrenmanı “*Sporcuların en yüksek sporsal verime ulaşmalarını sağlayan tüm sistematik hazırlanma yöntemleridir. Bu, sporsal verimin arttırılmasının yanında sporcunun kendisini eğitmesini de içeren öğrenme ve etkilerini kapsar*” (Harre, 1982: 4).

Zihinsel Antrenman: Yarışma veya hazırlık aşamasında ortaya çıkabilecek olumlu ya da olumsuz her türlü duruma karşı önlem alınması düşünülen hareketlerin, uygulama olmaksızın planlı ve sık tekrarlı şekilde zihinde canlandırılması şekline denir (Yıldız ve Erhan, 2019). Bir diğer tanımla ise; fiziksel bir eylem yapmadan sadece zihni kullanarak

belli bir amaca yönelik (bilinen bir hareketin geliştirilmesi ya da yeni bir hareketin öğrenilmesi) olarak yapılan hazırlık çalışmasına da zihinsel antrenman denir (Aktepe, 2006).



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Zihinsel Antrenmanın Tanımı ve Tarihçesi

Spor psikolojisinin akademik ve uygulamalı bir bilim olarak tanınması ve önem kazanması 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Sporunun doruk performansı için psikolojik süreçlerin de fiziksel çalışmalar kadar önemli olduğu kabul edildikten sonra, spor psikolojisi alanındaki çalışma ve araştırmalar, yoğun olarak yarışmacı sporcuların performanslarının nasıl artırılacağı konusuna odaklanmıştır. Akademik ya da araştırmaya yönelik spor psikolojisi ile sporcularla bire bir çalışılan uygulamaya yönelik uygulamalı spor psikolojisi arasındaki fark ise 1980'lerde ortaya çıkmıştır (Ercan, 2013).

Zihinsel antrenman ise 1926'lı yıllarda ilk kez Avusturyalı fizyologlar Aller ve Scheminsky tarafından kasların gerilimi sırasındaki elektriksel akımın ölçülmesi amacıyla, araç geliştirilmesiyle başlamıştır (Başer, 1998: 186,188). Zihinsel antrenman ile ilgili yapılan çalışmaların, 1950'li yıllarda sporcular ve antrenörler tarafından sistematik olarak uygulayan ilk ülkenin Sovyetler Birliği olduğu görülmektedir (Ryba, Stambulova ve Wrisberg, 2005). Zihinsel antrenmanın öneminin vurgulanmasıyla birlikte, zihinsel antrenman diğer Doğu Bloğu ülkelerinde de 1970 ve 1980'lerde Olimpiyat sporcularında da sistematik olarak uygulanmaya başlanmıştır (Johnson, 2006). Kabat-Zinn ve diğerleri, sporda zihinsel antrenman metodunda ilk farkındalık girişimini 1980'lerin başında kürek çekme branşında tanımladılar. Bu çalışma ile zihinsel aktivite ve spor farkındalığının arttığı belirtilmektedir (Bühlmayer ve Birrer, 2017).

Spor bilimleri alanında ilgili literatür incelendiğinde zihinsel antrenman kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Zihinsel antrenman optimal sportif performansa ulaşmak için, moral, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme, imgeleme, dikkat, kendine güven, duygu ve düşünce kontrolü, olumlu düşünmek vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren programlı ve sistemli bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2019). Altunkalem'e (2020) göre zihinsel antrenman; bir sporcunun yarışma öncesinde sonrasında ve yarışma sırasında etkisi altına girdiği stres, motivasyon, dikkat, algı, öğrenme ve bunlar sırasında içinde bulunduğu psikolojik süreçlerin düzenli bir şekilde geliştirilmesine denir. Öğrenme esnasında yapılacak olan fiziksel tekrarlar, zihinsel

antrenmanlarla desteklenirse merkezi sinir sisteminin öğrenilen beceri üzerindeki kodlama oluşturmasını kolaylaştırır (Beşiktaş, 2013).

Performansın artırılması, spor ve fiziksel aktivitede daha fazla kişisel doyum sağlamak amacıyla zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışılmasını ifade eder. Zihinsel antrenmanın standart ğeleri olan, yöntem ve teknikleri, çoğunlukla psikolojinin temel akımlarını kapsayan kaynaklardan gelmektedir. Bunlar, davranış düzenleme, bilişsel kuram ve terapi, rasyonel duygusal terapi, hedef belirleme, dikkat kontrolü, derinleşen kas gevşemesi ve sistematik duyarsızlaştırma gibi alanları içermektedir (Weinberg ve Gould, 2015: 248). Zihinsel antrenman, yapılan sporun ve sporcunun niteliklerine göre çeşitli stratejiler içermektedir. Özellikle sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel antrenman programları da fiziksel antrenman programları gibi sistematik bir şekilde düzenlenmelidir ve bazı noktalar göz önünde bulundurulmalıdır:

- Zihinsel antrenman hedefe yönelik olmalıdır. Sporcuların ve antrenörlerin ihtiyaç ve özel taleplerine göre seçilir ve uygulanır.
- Zihinsel antrenman planlandığı şekilde uygulanmalıdır. Fiziksel hazırlık eğitiminde de olduğu gibi bir antrenman planı nasıl oluşturuluyorsa zihinsel antrenman içinde aynı durumlar geçerlidir. Yapılan planlar birbirine uyumlu olmalıdır. Diğer antrenman programlarına entegre etmek sureti ile yaşama geçer.
- Sürekli olarak tekrarlanmalıdır. Bir alıştırma formunun sadece bir defa ya da arada sırada uygulanmasının çok az yararlı olacağını veya hiç etki göstermeyeceğini bilmeniz gösterir.
- Zihinsel antrenmanlar sürekli olarak kontrol altında tutulmalıdır. Antrenmanlar sırasında oluşabilecek etkiler sürekli gözlenmelidir. Böylelikle ortaya çıkan başarı ya da başarısızlık durumu değerlendirilmesi daha kolay olur. Yeniden planlama yaparken daha dikkatli olunması mümkün hale gelebilir (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 21, 22).

2.2 Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Etkileri

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında, sportif performansı arttırmaya veya sportif davranışın bir ya da birkaç boyutunu açıklamaya yönelik bilimsel araştırma sayısı son birkaç yılda büyük ivmeyle artmaktadır. Stres, kaygı, motivasyon, güdülenme gibi kavramların gerek takım sporlarında gerekse bireysel sporlarda, sportif performansa etkileri bilimsel araştırmalarda görülmektedir (Arşan, 2007; Kağan, 2005; Tok, 2008; Toros ve Kuruç, 2005). Bu araştırmaların sonuçları incelendiğinde, sporcuların daha az hata ve daha çok verim ile performanslarında istendik düzeyde daha iyi sonuçlar elde etmenin vurgulandığı görülmektedir.

Zihinsel antrenman ile sporcular antrenmanlarını tamamlayabilmekte, performanslarının yükselmesine yardımcı olabilmekte ya da daha verimli çalışmasını sağlayabilmektedir. Aynı zamanda sporcuların performanslarını engelleyen kaygı, konsantre olamamak, gevşeyememe, baskı altında hissetme gibi olumsuz davranış biçimlerini içeren durumlara karşı problemleri nasıl tanımlayacağını ve düzeltmeyi amaçlayan düzenli uygulamalar ile bu sorunları kontrol etmeyi ve performansa göre uygun bir hale dönüştürmeyi sağlar (Syer ve Connolly, 1998: 11). Bunların yanı sıra zihinsel antrenman, özellikle sakatlık döneminde sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu iyiye götürmek ve toparlanma süresini kısaltmak için de uygulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Kanada da yapılan bir araştırmaya göre; sakatlık yaşayan ve fizik tedavi gören sporcuların, zihinsel antrenman yöntemlerini kullandıkları ve daha çok bilişsel/motivasyonel imgeleme kullandıkları görülmüştür (Sordoni ve Hall, 2000). Özdağ ve diğerlerinin (2013) 13-14 yaş grubu futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, video destekli zihinsel antrenman programlarının futbolda şut becerisi üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, zihinsel antrenmanın olumlu etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, fiziksel antrenman ile birlikte zihinsel antrenman uygulamasının, sadece fiziksel ya da zihinsel antrenman uygulamasına göre daha etkili olduğu da belirtilmiştir. Zihinsel antrenman uygulamalarının teknik, taktik, fiziksel, zihinsel beceri gelişiminin artırılması veya desteklenmesi için mutlaka yıllık antrenman programı içerisinde uygulanması gerektiği önemle vurgulanmaktadır (Karagözoğlu, 2005: 13).

Zihinsel antrenmanın etkileri;

- Sporsal verim için gerekli öğrenme zamanını kısaltır.
- Hareketlerin zihinsel tasarımı, hareket becerisini kısaltır.
- Hareketlerin doğru yapılmasını kolaylaştırır ve böylelikle hızını artırır.
- Zihinsel antrenman kısa sürede çok tekrarı olanak kıldığı için enerji tasarrufu sağlar.
- Sakatlık dönemlerinde de kullanılır. Böylelikle hareketsizliğe bağlı atrofiyi önler.
- Yarışma koşullarına uygun uyarıcı bir işlev sağlar. Örneğin; müsabaka anındaki zorlukları düşünerek aşma gibi.
- Sakatlık riski yüksek branşlarda kullanılır. Sakatlık riskini azaltmada yardımcı olur.
- Teknik hataların düzeltilmesini sağlar (Kolayış, 2002).

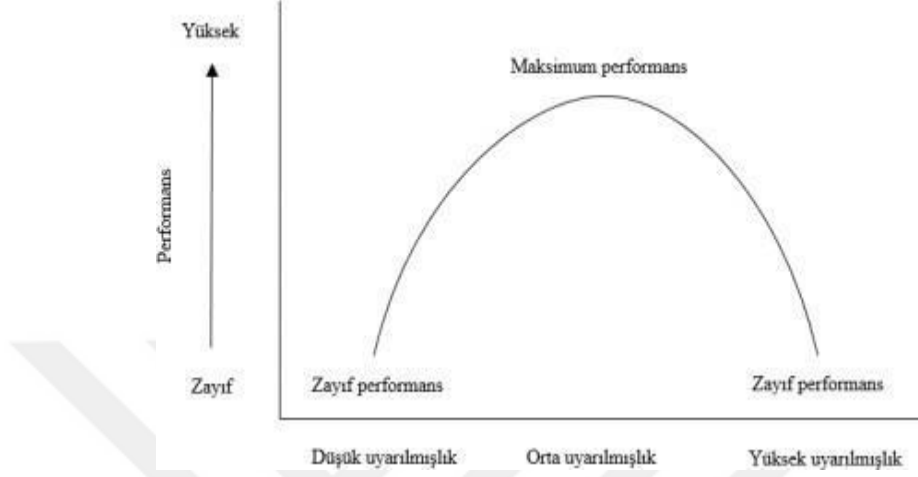
2.3 Sporda Zihinsel Antrenman Çeşitleri ve Teknikleri

Zihinsel antrenmanı daha etkili hale getirecek yöntemler geliştirilmiştir. Genellikle uygulanması önerilen zihinsel antrenman teknikleri; uyarılmışlığın düzenlenmesi (otojenik egzersiz, gevşeme çalışmaları, biyolojik geribildirim, nefes kontrolü, hipnoz gibi), imgeleme (zihinde canlandırma), konsantrasyon, hedef belirlemeye yönelik öne çıkan uygulamaların yer aldığı görülmektedir (Aktop, 2008; Bakioğlu ve Kandemir, 2020; Gürsel ve Koruç, 2004; Örün, 2019).

2.3.1 Uyarılmışlığın düzenlenmesi

Antrenörlerin ve sporcuların doruk performanslarına ulaşmak için gerekli optimum uyarılmanın ne olduğu ve uyarılmaya bağlı duygusal tepkilerin performansı nasıl etkileyeceğini anlaması çok önemlidir. Uyarılmışlık organizmanın uyanık olma düzeyinin fiziksel ve psikolojik aktivasyonu olarak tanımlanmaktadır (Azboy ve diğerleri, 2011: 53, 58). Malmo (1959) uyarılmışlığı, derin uyku ve aşırı heyecan arasında devam eden düzlemde değişiklik gösteren durum olarak tanımlamıştır. Uyarılmışlık; dikkat, motivasyon, stres, kaygı, konsantrasyon gibi kavramları içermektedir. Bireylerin uyarılmışlıklarını merkezi sinir sistemindeki aktivasyon ya da heyecan gibi uyarılma uyku durumundaki düşük düzeylerden, uç durumlardaki yüksek düzeylere kadar geniş yelpazede değişmektedir (Aktop, 2008). Uyarılmışlık düzeyinin performansa etkisi uzun yıllardır incelenmektedir ve bu etki Ters U denencesi ile açıklanmaktadır. Bu denence uyarılmışlıkta ki artışın belirli bir noktaya kadar performanstaki artış ile ilgili olduğunu ve performansın ise bu artışın orta düzeyde uyarıldığında en yükseğe ulaştığını belirtmektedir. Eğer bu noktadan sonra artmaya

devam ederse performans düşmeye başlayacaktır. Bu yüzden, her bireyin amacı başarılı bir performans için kendi yeterli uyarılmışlık aralığını belirlemek olmalıdır (Schmidt ve Wrisberg, 2012: 43).



Şekil 2.1. Uyarılmışlık ve performans arasındaki Ters U ilişkisi (Landers ve Arent, 2010).

Uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki karmaşık bir yapıda olabilmektedir. Özellikle müsabık sporcular uyarılmışlıklarını kontrol etmeyi öğrenmelidirler. Psikolojik olarak hazır olmak için, kazanma baskısının bireyleri sinirli ve kaygılı yaptığı durumlarda uyarılmışlığı azaltmayı ya da kendilerini uyuşuk hissettiklerinde uyarılmışlığı artırmaları gerekmektedir. Bireylerin herhangi bir yoğunluk ve odak kaybı yaşamaksızın kendi ideal uyarılmışlık düzeyini bulmalıdır (Weinberg ve Gould, 2015: 274).

Spor ve egzersiz alanından bireylerin ideal uyarılmışlık düzeylerine erişmelerine yardımcı olabilecek birçok teknik bulunmaktadır. Genellikle bilişsel kaygıyı azaltmak için gevşeme yöntemi ve otojenik egzersiz, bedensel kaygı azaltmak içinde derinleşen gevşeme, nefes kontrolü, biyofeedback tekniklerin kullanıldığı, stres aşılama eğitimi için hipnozun kullanıldığı teknikleri bulunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015; Hasırcı ve diğerleri, 2018).

Otojenik Egzersiz

Otojenik antrenman, otonom sinir sistemi üzerinden bedeni kontrollü olarak gevşetme, kişinin ruhunu, psikolojisini rahatlatma tekniğidir. Bu teknik sempatik ve parasempatik sinir

sistemleri arasındaki dengeyi sağlar (Yılmaz, 2019). Kişinin kendi kendini uyur konuma getirir ancak bu konum bir uyuma hali olmayıp, gevşemiş olan bedende bilincin açık olma halidir (Yılmaz, 2019). Sporcunun optimal uyarılma seviyesinin ne olduğuna karar veren antrenör, sporcuya düzenli aralıklarla uyarılma düzeyini kontrol edebilmesi adına otojenik antrenman yaptırmalıdır. Bu antrenman uygulamalarının sonucunda, sporcu ihtiyacı olan uyarılma seviyesine ihtiyaç duyduğu anlarda ulaşabilecek, kaygı, stres ve bunların sebep olduğu fiziksel gerginliğin üstesinden gelebileceklerdir (Aslan, 2015).

Otojenik çalışma, bireyin tüm vücudunda bir rahatlama hissi yaratarak, sakin bir zihin durumuna erişmesini amaçlar (Aslan, 2015). Uygulama; ışık, gürültü vb. gibi dış etkenlerden korunmuş bir sessiz odada yapılır (Yılmaz, 2019). Bu teknik, temelde iki fiziksel duyum üzerinde odaklanılan altı aşamadan oluşmaktadır. Bu iki fiziksel duyum, ağırlık ve sıcaklıktır. Üçüncü aşamadan itibaren ise kalp atımının düzenlenmesi, solunum hızı, karında sıcaklık ve alında serinliğin oluşturduğu diğer dört aşama gelmektedir (Tiryaki, 2007: 7,8).

Otojen Çalışması:

Ağırlık Hissi Alıştırması: ‘‘Sağ (sol) kolum çok ağır’’ daha sonra bacaklar içinde tekrarlanan bu cümlelerle kol ve bacaklardan sıcaklık hissi geliştirilmeye çalışılır.

Sıcaklık Hissi Alıştırması: ‘‘Sağ (sol) kolum çok sıcak’’ Bu alıştırma ile kol ve bacaklarda sıcaklık hissi geliştirilir.

Kalp Alıştırması: ‘‘Kalbim yavaş ve düzenli olarak artıyor’’ Burada sporcunun dikkati kalp atışlarının ritmine yöneliktir.

Solunum Alıştırması: ‘‘Yavaş ve düzenli olarak nefes alıp veriyorum’’ Dikkat solunuma yöneliktir.

Karın Bölgesi Alıştırması: ‘‘Karımda hafif bir sıcaklık var’’ Burada karın bölgesinde sıcaklık hissi geliştirilir.

Baş Alıştırması: ‘‘Alnımda bir serinlik var’’ Alın bölgesinde serinlik hissi geliştirilir.

Bu alıştırma sayesinde sporcular bedensel yorgunluklarını daha kolay atabilirler ve gerilimden uzaklaştırılırlar (Şinoforoğlu, 2006).

Örnek Program 1: Otojen antrenman

Etki: Vejetatif sinir sisteminin bilinçli olarak etkileme, Sükûneti dengeleme

Uygulamanın akışı: Rahat bir oturuş veya yatış pozisyonu alarak gözlerinizi kapayın, düzenli olarak nefes alıp verin ve kendi kendinize düşünün;

- Sağ kolum oldukça ağır,
- Sağ kolum oldukça sıcak,
- Kalbim oldukça düzenli ve güçlü atıyor,
- Ve bu kalp atışlarım devamlı oluyor,
- Güneşin sıcaklığını hissediyorum,
- Alnım oldukça serin gibi sözlerle kendinizi telkin ifadeleri üzerine yoğunlaştırın.

Hareketler çok sık bir şekilde yapıldığında artık kısaltılarak ifade edilebilir. Örnek: Kolum ağır, kolum sıcacık, kalbim çok sakın atıyor, karnım sıcacık, alnım serin vb.

Bu sükunet durumunda kalın ve bu güzel duyguyu gevşeyerek yaşayın. Ya gevşemeye devam edin ya da uyanarak aktif hale gelin.

Yer: Oldukça rahat ve sakın bir yer seçin.

Ne Zaman: Sabah kahvaltıdan önce, öğlen yemeğinden önce, akşam yemeğinden önce

Süre: 15-30 dakika / 1.adım: 2-3 dakika, 2.adım: 10-20 dakika, 3.adım: 3-5 dakika

Tekrar: Her gün aynı saatte olmak üzere günde bir tekrar

Uygulama: Antrenman veya yarışmanın başlamasından bir saat önce (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 42).

Gevşeme Tepkisi

1975’li yıllarda Benson tarafından geliştirilen ve temel unsurlarını meditasyondan alan bir yöntemdir. Gevşeme teknikleri, sadece stresi azaltmada değil ve aynı zamanda başka sorunlar ile başa çıkmada da yararlanılmaktadır (Yıldırım, 1991). Gevşeme tepkisi zihninizi dinginleştirip, konsantre olmanızı ve kas gerginliğini azaltmada yardımcı olur. Fakat bu

teknik sporcuyu aşırı gevşetip uyuşturabileceğinden yarışma öncesi kullanılması uygun bir teknik değildir (Weinberg ve Gould, 2015: 279).

Örnek Program 2: Psikolojik arınma antrenmanı

Etki: Derin gevşeme, kas gerilimini azaltma, bilinçli vücut algılaması

Uygulamanın Akışı:

- Rahat bir oturuş pozisyonu alın ve gözlerinizi kapayın, 10 kez sakin bir şekilde derin nefes alıp verin.
- Gevşeme pozisyonunda düşüncenizi vücudunuzun herhangi bir noktasına yoğunlaştırın. Şu sıralamayı yapın; sağ ayağınızdan başlayarak baldır, diz, sağ üst bacak, kalça, sol ayak, baldır, diz, sol üst bacak, kalça, sırt, karın, sağ el, alt kol, üst kol, sol omuz, boyun, yüz, alın gibi beden organlarını göz önüne getirin. Yukarıda sayılan tüm vücut organlarına odaklanın.
- Bu uygulamayı sırayla her vücut bölümü için 10-20 saniye süreyle yapın ve düşüncelerinizi o bölgeye yoğunlaştırın.
- Düşünsel olarak yaptığınız bu vücut gezintiniz sonucunda düşüncelerinizi alnınızın orta kısmında yoğunlaştırın ve mutluluk durumunun tadını çıkarın. Ardından yavaş yavaş ya aktif duruma geçin ya da bir dinlenme sürecine girin.

Yer: Rahat ve sessiz bir yer; ev ya da antrenman alanı olabilir.

Ne Zaman: Özellikle organizma düşük aktivasyon süreçlerini yaşadığında, sabah kahvaltıdan, öğle yemeğinden ya da akşam yemeğinden önce, antrenman ya da yarışmalardan sonra

Süre: 20-30 dakika/ 1.adım: 2-3 dakika, 2.adım: 15-20 dakika, 3.adım: 2-3 dakika

Tekrar: Her gün aynı saatte bir tekrar

Uygulama: Antrenman ve yarışmadan bir saat önce (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 40)

Derinleşen Gevşeme

Edmund Jacobson'nun derinleşen gevşeme tekniği (1938) birçok modern gevşeme yönteminin temel yapısını oluşturmaktadır. Bu teknik gerilmeyi ve belirli kasların gevşemesini sağlamaktadır. Becerili bir sporcu vücudunun belirli bir kas grubunda oluşan

gerilimi fark edebilir ve o kası gevşetebilir. Bu teknik birkaç kez uygulandığında sporcunun 30 dakikasını alır daha sonra pratik yaptıkça bu süre azalmaya başlar. Amaç yarışma sırasında da bu gevşeme tekniğini uygulayabilmektir (Weinberg ve Gould, 2015: 276).

Örnek Program 3: Derin gevşeme

Etki: Gevşeme yeteneğinin geliştirilmesi, uyku sorunun ortadan kaldırılması, psikolojik durumunuzun dengelenmesi

Uygulamanın akışı:

- Oldukça sakin bir yer seçin, gözlerinizi kapatın, sakin ve düzenli bir şekilde derin nefes alıp verin.
- Her nefes alış veriş esnasında vücudun gittikçe yere batmasına izin verin, gevşeme durumunu hissederek bu durumdan zevk alın.
- Doğal bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin.

Yer: Sessiz ve sakin bir yer

Ne zaman: Genellikle uykudan önce

Süre: 10-20 dakika

Tekrar: Günde bir ya da iki kez

Uygulama: Vücut dengesinin sarsıldığı durumlarda müsabaka başlamadan bir saat önce (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 46).

Nefes Kontrolü

Nefes alışverişimiz yaşamın birçok katmanıyla birlikte bir bütündür. Solunum sistemi, sinir sistemi, zihin ve vücudun her bir hücresinin bir parçasıdır. Nefesi denetlemenin hem fiziksel hem zihinsel, hem duygusal, hem de ruhsal sağlığa katkıda bulunacağı belirtiliyor (Vas, 2014: 4).

Nefes ve gevşeme teknikleri ile ilgili yapılan bilimsel araştırma sonuçları, bu uygulamaların sağlık ile ilgili yer alan bedensel, fiziksel, ruhsal ve sosyal boyutları bakımından birçok sonuç ortaya koymaktadır (Örün, 2019).

Doğru nefes kullanımı gevşeme için kilit noktalardan biridir ve fiziksel odaklı bir gevşeme tekniğidir. Nefes kontrolü kaygıyı ve kas gerilmesini kontrol etmekte basit ve faydalı yöntemlerden birisidir. Birçok sporcu doğru nefes almayı bilmiyor ve bu yüzden baskı altındayken beceri performanslarıyla nefeslerini koordine edemiyorlar. Yarışmada baskı arttıkça sporcunun nefes tutma eğilimi artar ve bu da kasların gerilmesini sağlar. Bu sebeple maksimum performansı kısıtlar. Yavaş ve kontrollü arka arkaya nefes alıp verme soğukkanlılığınızı korumaya yardımcı olur. Kısacası doğru ve derin nefes alma yarışma baskısına kısa bir zihinsel mola ve enerjimizin yenilenmesini sağlar (Weinberg ve Gould, 2015: 277).

Örnek Program 4: Düzenli nefes akışı

Etki: Gevşemeyi hissetmek, psikolojik yenilenmek, konsantrasyon aracılığı ile gevşemek, psikolojik yenilenmenin bilinçli algılanması

Uygulamanın akışı:

- Vücudun rahat solunum yapabileceği bir pozisyon alın.
- Tüm dikkatinizi nefes alıp vermenize yoğunlaştırın, nefes alıp vermeyi kendinizi etki altına almadan yapın. Nefes alıp verişinizi pasif olarak kontrol edin, şayet dikkatiniz dağılıyorsa uygulamaya baştan alarak yeniden tekrar edin.

Yer: Rahatsız edilmeyeceğiniz, sakın bir yer seçin

Ne zaman: Sabah uyanınca kahvaltıdan önce, gece uyumadan önce veya günün sakın bir saatinde

Süre: 5-15 dakika/ 1.adım: 2-3 dakika, 2.adım: 3-12 dakika

Tekrar: Gün içinde defalarca tekrar edilebilir.

Uygulama: yarışma ve antrenmandan 30 dakika önce (Hasırcı ve diğerleri, 2018).

Biyofeedback-BFB (Biyo-Geribildirim-BGB)

Biyo-Geribildirim yöntemi psiko-fizyoloji alanında kullanılan bir yöntemdir. Psiko-fizyolojik değerlendirmeler sporcuların stres ve baskı altında fizyolojik ve psikolojik fonksiyonları hakkında bilgi sağlar. Amaç, sporcuların, uygun hareketlerin seçilmesine ve yürütülmesine izin veren doğru çevresel ayrıntılara tam olarak katıldıkları bir otomatiklik durumuna

geçmesidir (Smith ve diğerleri, 2017: 127, 147). Biyofeedback farkındalık yaratan ve öğrenen tarafından gerçekleştirilen eylem hakkında anlamlı bilgilerin alınmasına yardımcı olur. Biyofeedback'in amacı, farkındalık dışında olan fizyolojik süreçler üzerindeki istemli kontrolü, onlar hakkındaki bilgileri harici bir sinyal şeklinde kullanmaktır (Paul ve diğerleri, 2012). Bu amaçla, fizyolojik sinyal kaydı yoluyla geri bildirim almak için çeşitli hassas elektronik alet türleri (veya modaliteler) kullanılır (Blumenstein ve Hung, 2016: 429). Bu elektronik aletler, kas faaliyetleri, deri sıcaklığı, beyin dalgaları ya da kalp atım hızı gibi bilinmeyen psikolojik tepkilerin görsel ya da işitsel olarak geribildirim verir (Weinberg ve Gould, 2015). Bu ölçümler sporcuların odaklanmalarını geliştirmelerinde, performans ve motor yeterliklerini optimal düzeye getirmelerinde antrenörlere ve dolayısıyla sporculara yardımcı olur (Smith ve diğerleri, 2017: 127, 147).

Hipnoz

Genellikle yanlış anlaşılan bir teknik olan hipnoz kaygıyı azaltmanın dışında zihinsel becerileri de geliştirmektedir (Kirsch, 1994). Hipnoz, uyku benzeri bir dinlenme halidir. Sadece ruhsal telkinle sağlanır. Sakinlik ve dinlenme sağlar. Birey, kendine dinginlik, ağırlık ve sıcaklık duyguları algılar. Ağırlık duygusu, vücudu gerilimde tutan kaslar gevşediğinde hissedilir. Sıcaklık hissi, damarlar genişleyip, daha fazla kan dolaşımına olanak sağladıklarında duyulur. Hipnozda esas olan, sakın ve derin bir uykuda olduğu gibi, organizmanın gevşemesidir. Bu çalışmalar, öncelikle kas ve damarlara yönelik gerçekleştirilir (Konter, 2003). Her ne kadar imgeleme ve gevşeme tekniklerine benzese de kişilerin hipnoz durumuna girmesi diğer yöntemlerden farklıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

2.3.2 Hedef belirleme

Hedef belirleme, sporcunun performans olarak bulunduğu noktayı ve yine performans olarak ulaşmayı hedeflediği noktaya olan uzaklığı veya yakınlığı görmesine yardımcı olan bir tekniktir (Locke ve Latham, 2002). Spor ve egzersizi psikolojisi alanında hedefler; süreç, performans ve sonuç olarak üçe ayrılmaktadır. Süreç, performans ve sonuç hedefler, öz yeterlilik, öz güven ve gerginlik gibi psikolojik faktörler dolaylı olarak davranışı etkiler. Araştırmacılar hedef belirlemenin, beden eğitimi öğrencilerinin içsel motivasyonlarını, egzersize olan bağlılıklarını, kararlılıklarını ve çabalarını etkilediğini ve bu yüzden spor ve

egzersiz durumlarına uygulamaya başlanılmıştır (Burton, 1989; Gürsel ve Koruç, 2004; Weinberg ve Gould, 2015).

Sporcular yıllık antrenman planlamalarının içerisine kendilerine hedef noktalar belirler ve ona göre antrenmanları planlanır. Müsabaka antrenman performanslarının istenilen düzeyde olması için sezon öncesi fiziksel ve zihinsel olarak planlamalar yapılır. Bu planların içerisindeki hedefler sporcuyu maksimum performansa ulaşmasında anahtar roldedir (Ekmekçi, 2017: 61).

Örnek Program 5: Hedef belirleme

Etki: Motive olma, kendi yeteneğini doğru tahmin etme, öz güveni geliştirme ve oluşturma

Uygulamanın Akışı:

- Rahat bir duruş pozisyonu alın. Gözlerinizi kapayın ve sakın bir şekilde derin nefes alıp verin.
- Sadece yapacağınız programı düşünüp ona konsantre olun.
- Kendi kendinize soru sorun: “Hedefim ne, neye ulaşmak istiyorum?” Elde edilebilir ve düşünsel olarak öyle pozitif formüle edilmiş hedefler belirlemelisiniz ki bunlar gerçekçi ve üstesinden gelebileceğiniz türde olmalı. Doğru bir hedef ancak elde bulunan malzeme ve yapılacak hazırlıklar doğrultusunda ulaşılabilecek bir hedeftir. Şayet elinizdeki malzeme ve olanaklar kısıtlı ise bu durumda hedefiniz de küçültmeniz, alta çekmeniz gerekmektedir.
- Seçilen hedefi bariz bir şekilde sürekli olarak gözünüzün önüne getirmelisiniz.

Yer: Rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortam

Ne Zaman: Günün sakın bir saati

Süre: 10-15 dakika / 1.adım: 2-3 dakika, 2.adım: 2-3 dakika, 3.adım: 2-3 dakika, 4.adım: 2-3 dakika

Tekrar: Her gün aynı saatte

Uygulama: Isınmaya başlamadan hemen önce (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 85).

2.3.3 Konsantrasyon

Konsantrasyon sürdürülebilir bir psikolojik beceri olarak tanımlanmaktadır. Sporda konsantrasyon ise, düşünce ve duyguların tamamen bir nesne, oyuncu, aktivite veya herhangi bir şeyin dışarıda bırakılması için bir takım ortamlar üzerine odaklandığında ortaya çıkar. Konsantrasyon da sürekli olarak bir uyarıcıdan başka uyarıcıya kaymaktadır bu yüzden dinamiktir. Etkili bir konsantre, doğru zamanda doğru şey üzerine sabit kalan dikkati gerektirmektedir. Konsantrasyonda azalma genellikle, bilinçsiz bir şekilde yanlış şeyler üzerine odaklanıldığında ortaya çıkar (Karageorghis ve Terry, 2015: 143, 144).

Sporda konsantrasyon performansın ideal düzeyde olması için çok önemlidir. Sporcular konsantrasyonlarını ne kadar iyi ve uzun süre sürdürürlerse performansları o kadar istendik düzeyde gelişir. Odaklanmayı ve konsantrasyonu bozan en önemli şey geçmiş olayları düşünmedir. Zihnimiz yapmamız gereken hareketlerin ön hazırlığını yaparken daha önceki tecrübelerinden faydalanır. Sporcular beş dakika önce yaptıkları hatayı düşünerek, ya da olabilecek aksaklıkları zihinlerinden geçirerek konsantrasyonlarını kaybederler. Bu yüzden yapılan hatayı düşünmek o andaki performansı yapmanıza engel olacaktır. Bu şekilde düşünülen durumlarda acilen toparlanılmalı, “kendini toparla”, “maçtayız”, “olaya geri dön” gibi geri çağırıcılar kullanabilirsiniz (Ekmeççi, 2017: 47).

Sürdürülebilir psikolojik bir beceri olan konsantrasyon fiziksel beceriler gibi geliştirilebilir. Bu nedenle dikkat edilmesi gereken önemli noktalar vardır. Bunlar;

- Konsantrasyonda, yapılan spor branşın özelliklerinin belirlenmesi ve ona göre dikkatin nereye ve ne zaman odaklanması gerektiğine karar verilmelidir.
- Performans sırasında kendinizi analiz etmeyi öğrenip ve onu ele almak için içgüdülere izin verilmelidir.
- Dikkatin etkili bir şekilde nasıl daraltılacağı ve belirli nesneler üzerine nasıl sabitleneceği öğrenilmelidir.
- Uyarılmalar uygun bir şekilde kontrol edilmelidir.
- Konsantrasyon ile ilgili yapılan egzersizleri antrenman programlarının içerisine dâhil edip ilgili becerileri otomatik olarak müsabakalarda da uygulanabilir (Karageorghis ve Terry, 2015).

Bu sebeple sporcularında kendilerine, telkinde bulunarak kullandıkları zihinsel antrenman tekniklerinden birisi olan kendine kendine konuşma ya da içsel konuşma yöntemini sıklıkla kullanmaktadırlar.

Kendi Kendine Konuşma (İçsel Konuşma)

Kendi kendine konuşma, kişinin belli bir amaç doğrultusunda kendine hitaben kullandığı, sesli bir biçimde dile getirdiği veya zihninde canlandırdığı ses aracılığıyla, kendine ilettiği sözel ifadeler olarak tanımlanabilir (Hocaoğlu, 2019). Kendi kendine konuşma kavramını açıklayıcı ve net bir şekilde yapmak önemlidir; çünkü içsel konuşma ile zihinde canlandırma, düşünce, sözlü ve sözsüz iletişim gibi kavramlar arasında benzerlik gözlenmektedir (Akman, 2019). Bu teknik konsantrasyonu artırdığı gibi aynı zamanda hareketin başlatılması kötü alışkanlıklardan kurtulma, çabanın sürdürülmesi ve becerinin kazanılmasını içeren birçok kullanımı bulunmaktadır. Kendine konuşma tekniği birçok farklı biçimde kategorize olmuş olabilir ama kolaylık olması açısından motivasyonel (olumlu), olumsuz ve yönergesel olarak üç kategoriye ayrılabilir (Weinberg ve Gould, 2015).

Motivasyonel (olumlu) kendi kendine konuşma, çabanın ve enerjinin olumlu yönde tutumun artırıldığı fakat herhangi bir göreve ilişkin ipucu taşımaz (Yapabilirim, Biraz daha dayan vb. şeyler söylemek). Olumsuz kendi kendine konuşmada, eleştirel ve kendini küçülten, hedeflere ulaşmasını engelleyen ve kaygıyı artıran bir durum söz konusudur (Nasıl bu kadar kötü oynayabiliyorsun?). Yönergesel kendi kendine konuşma, genellikle sporcuların antrenmanlarda geliştirmek istedikleri teknik ya da göreve ilişkin performans öğelerine odaklanmalarına yardımcı olur (Gözünü topun üstünden ayırma, Dizlerini bük gibi). Kendi kendine konuşma tekniği konsantrasyonu artırdığı gibi özgüven, motivasyon, uyarılmışlık düzeylerinin düzenlenmesi, zihinsel hazırlığın artırılması, yeni becerilerin öğrenilmesini ve kötü alışkanlıkların bırakılmasında yardımcı olur (Weinberg ve Gould, 2015: 387).

Örnek Program 6: Kendi kendine konuşma (Telkin)

Etki: İçsel hesaplaşma, bilinç güvenini arttırma, zayıf olan yönlerinizle başa çıkma

Uygulamanın akışı:

- Uygun ve rahat bir pozisyon alın, gözlerinizi kapayarak derin nefes alıp verin.

- Önümüzdeki yarışmaya ilişkin kendi kendinize bir konuşma yapın.

Bu kendi kendine konuşmanın konu seçiminde tamamen serbest olabilirsiniz. Yarışmanın tamamına ilişkin, yüzeysel ya da daha derinlemesine olabilir. Örneğin; “Neye sevinmem gerekli?”, “Beni en çok ne rahatsız ediyor?”, “Kafamın rahat olması için neler yapmalıyım?” gibi.

Yer: Rahatsız edici olmayan bir yer, ev ortamı

Ne zaman: Yarışmadan bir gün öncesinde yatağa gitmeden önce

Süre: İçinizdeki pozitif duyguyu hissedene kadar sürekli

Tekrar: Her yarışma için bir kere tekrar (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 69).

2.3.4 İmgeleme (Zihinde canlandırma) ve çeşitleri

İmgeleme egzersiz ve spor psikolojisi alanında sıklıkla kullanılan ve etkili bir zihinsel hazırlık tekniğidir (Ekmekçi, 2017: 115). İmgeleme kavramı literatürde, zihinde ya da görsel canlandırma veya zihinsel prova olarak da adlandırılır (Short ve diğerleri, 2006). İmgeleme yalnızca zihinde canlandırma değil, zihninizde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir (Hall ve diğerleri, 1998). İmgeleme yönteminde, bir düşünce sürecini içeren bir yaratıcılık vardır. Düşünme durumunda imgeler, birbiri ardına zihinde canlanır (Aldemir, 2013).

İmgeleme, zihinsel düşünce tekniğidir. Bir durum, olay ya da hareketi zihninizde canlandırmadır. Temel olarak imgeleme, görsel canlandırma ve psikolojik yönlendirme sağlayarak zihinsel bir antrenman sunar (Ekmekçi, 2017: 116). İmgelenen şeyi görüldüğü fark edebilir, imgelerken hareketler hissedebilir ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgeleri yaşanabilir (Hall, 2001: 538).

Sporda imgeleme; performansı arttırmak, uyarılmayı kontrol etmek, endişeyi azaltmak, beden farklılığını ve özgüveni attırmak için psikolojik bir beceri olarak çok sık kullanılan bir tekniktir. Zihinsel antrenmanın bir parçası olan bu teknik, yarışma döneminde, sezon sonunda, sakatlık zamanlarında antrenman veya yarışma sırasında da aktif bir şekilde sporcu

tarafından kullanılabilir (Akkarpat, 2014). Ancak zihinde canlandırma antrenmanlarının istenilen sonuçları vermesi için fiziksel antrenmanlarla kombine edilmesi ve kendi içinde planlanması gerekmektedir (Burton ve Raedeke, 2008: 38).

İmgeleme sporcunun kendisine bir iç bakış açısı sağlamasına yardımcı olur. Sporcu zihninde kendisinin fazlalık ve eksikliklerini tanımlayabilir. Geliştireceği bir teknik ya da davranışı yeniden ayarlayabilir. Böylelikle imgeleme antrenmanları sporcuya kendini programlama fırsatı sağlar (Beşiktaş, 2013). İmgeleme antrenmanlarında tüm duyuların kullanılması antrenmanın kalitesini artırır ve gerçek deneyimlere en yakın durumların yaratılmasını sağlar. İmgeleme antrenmanlarında genellikle görsel, işitsel, kokusal, tatsal, dokunsal ve kinestetik birçok duyuların kullanılması gerekmektedir. Fakat imgeleme antrenmanlarının bazılarında, bu duyuların hepsinin kullanılmasına gerek yoktur. Sporcu ne kadar çok duyuyu zihinsel antrenmanın içine dahil ederse gerçeğe o kadar yakın bir deneyim elde eder. Özellikle o anki durumun hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hissedilmesini sağlayan kinestetik duyuyu kullanmak sporcuların gerçek deneyimlere en yakın deneyimleri oluşturmada çok etkili olmaktadır (Beşiktaş, 2013).

Görsel İmgeleme

Sporcular hareketlerini planlarken ve performans sırasında düzenleme yaparken duysal bilgilerini kullanırlar. Motor performans sırasında önemli olan duyu bilgileri görsel ve kinestetik bilgidir. Görsel imgeleme bir şeyi görme, imgeleme ile ilgilidir (Akkarpat, 2014). Sporcular çoğu zaman kendilerini veya bir başkasını, bir durumu ya da nesneyi zihinlerinde hayal ederler ve bu yöntemi çoğu zaman içgüdüsel olarak yaparlar. Sporcu gördüğü hareketi zihninde tekrar ederek kasları aracılığıyla yapmayı dener. Bu nedenle görsel imgeleme sportif becerilerin artırılması için önemli bir yöntemdir (Ekmekçi, 2017).

Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, sporcunun kendisini bir film ya da video kaydı gibi izlemesidir. Bu durum sporcunun kendisini ve performansını dışarıdan izlemesine olanak sağlamaktadır. Bu yöntem sporcuların müsabakaları analiz ederken çokça kullandığı yöntemdir. Buradaki önemli olan nokta, sporcunun sadece kendi hareketlerinin videosunun çekilmesi ve zihinde canlandırma yaparken kendisine odaklanmasıdır (Ekmekçi, 2017: 122).

İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme, becerinin uygulanmasının kendi (birinci kişinin) bakış açısından görülmesidir. Örneğin softbol top atış oyuncusu olarak, parmaklarının topu sardığını, ters atışta kolunun gerildiğini, ağırlığın değişimini ve son olarak topu fırlattığında kolunun salınışını hissetmektir (Weinberg ve Gould, 2015: 302). İçsel imgelemede beceriyi yapan kaslardaki elektriksel aktivite daha büyüktür. Bu kas hareketleri daha önce deneyimlenmiş becerileri, normal performans sırasında daha otomatik olarak yapılmasını sağlar (Ekmekçi, 2017: 123).

Kinestetik İmgeleme

Kinestetik imgeleme literatürde dokunsal imgeleme olarak kullanılmaktadır. Duyusal bilginin hareket ile birlikte vücutta hissedilen ve reseptörler tarafından taşınılan bilgidir. Sporcu sanki o nesneye dokunuyor gibi hissetmesi veya gerçek anlamda algıreseptörlerinin sinyalleri iletmesi şeklinde gerçekleşir (Akkarpat, 2014; Ekmekçi, 2017).

Örnek Program 7: Görselleştirme

Etki: Hareket tekniğini iyileştirme, hareket güvenliğini oluşturma, kendine güveni sağlama, zor tekniklerin yeni ve değişik biçimde öğrenilmesi

Uygulamanın akışı:

- Gözlerinizi kapayın, düzgün bir şekilde soluk alıp verin.
- Kısa bir süre sonra uygulanacak yeni bir tekniğin görsel tanımını gözünüzde canlandırın.
- Bu teknik görsel olarak biliniyorsa hemen pratik uygulamaya geçin.

Optimal bir görsel tanı şu kriterleri içermektedir;

- Berrak ve detaylı görsel resimler,
- Pozitif zihinsel resimler oluşturma,
- Optimal öz deneyim,
- Kendinizi bir film gibi dışarıdan izleyin.

Yer: Antrenman yeri ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer

Ne zaman: Tekniğin mükemmel uygulanış anlarında ve standart durumlarda

Tekrar: Standart maç pozisyonları öncesi (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 118).

2.4. Zihinsel Antrenman Nerede, Ne Zaman, Nasıl, Ne Sıklıkla ve Kiminle Yapılır?

Bir zihinsel antrenman formunun seçilmesinde birçok bakış açısı etkili olmaktadır. Buradaki en önemli durum, kolay öğrenilebilir olması ve buna ek olarak bireysel gereksinimler, spor branşındaki ihtiyaçlar, ne zaman, nerede, kimler ile nasıl yapıldığı gibi önemli noktalardır. Bu ve buna benzer durumlara göre zihinsel antrenman prosedür yöntemleri belirlenir. Davranış yeteneklerinin en uygun düzeye gelmesine yönelik kullanılacak bir zihinsel antrenman programında en önemli sorun, sporcuların davranış ayarlamasının en uygun düzeye ulaşabilmesi için nasıl ve nereden başlanılacağı sorunudur (Hasırcı ve diğerleri, 2018: 24).

İlk olarak belirtilmesi gereken nokta zihinsel antrenmanların uygulanacağı yaş grubudur. 12 yaşından önce kullanılması tavsiye edilmez. Çünkü o yaş grubunda henüz hareket deneyimi ve algısı gelişmemiştir. Bu nedenle zihinsel antrenmanları, denetleme olasılığı zordur (Koruç, 1994: 178, 192).

Spor katılımcılarının zihinsel antrenman programlarına nasıl ve nereden başlanılacağı birçok biçim almasına karşın genellikle; eğitim, kazandırma ve uygulama olarak üç aşamaya ayrılmıştır. Eğitim aşamasında katılımcılar; zihinsel becerilerin performansı nasıl artırdığının farkına varırlar ve psikolojik becerilerinde fiziksel beceriler gibi, nasıl öğrenilebileceğinin açıklanma aşamasıdır. Bu aşama kişiye bağlı olarak bir saatte ya da birkaç gün sürebilir. Çalışılan sporculara, zihinsel antrenmanın önemini pekiştirmek için tanınmış sporculardan örnekler verilmelidir. Kazandırma aşamasında, zihinsel antrenmanın öğretilmesi için teknik ve stratejilere odaklanılır. Örneğin; bir sporcu başarısız olmaktan çok fazla endişe duyuyor olabilir. Bu sporcu için, düşünce örüntülerini değiştirecek bir bilişsel temelli strateji en uygunu olabilir. Bir diğer sporcu için ise, artan kas gerginliği yüzünden sıkıntı çekiyor olabilir. Böyle bir durumda, derinleşen gevşeme gibi fiziksel temelli bir gevşeme tekniği uygulanabilir. Uygulama aşamasında ise, becerilerin otomatikleştirilmesi, psikolojik becerileri nasıl performanslarına entegre edebileceklerinin öğretilmesi ve gerçek

performansa simule edilmesidir. Bu aşamada sporcuların maçlarda ve antrenmanlarda kullandıkları teknikleri bir kayıt defterine tutmaları onların sistematik gelişimi için geribildirim sağlamasına yardımcı olur. Örneğin sporcular, her antrenmandan sonra ne kadar gergin hissettiklerini, hangi gevşeme tekniğini uyguladıklarını ve bu tekniklerin faydalı olup olmadığını kaydeder (Jacobson,1938; Weinberg ve Gould, 2015).

Zihinsel antrenman programları genellikle spor psikoloğu tarafından programlanır ve sonra onu periyodik olarak gözlemler ya da antrenör veya ekibini programı uygulamaları için eğitir. Zihinsel antrenmanda çalışılması gereken zaman neyin çalışıldığına ve ne kadar iyi öğrenildiğine göre değişmektedir. Örneğin yeni öğrenilen bir psikolojik beceri ise hafta da 3-5 gün, 10-15 dakikalık özel seanslar gerektirebilir. Bu tarz durumlarda daha çok zamanın olduğu ve sporcuların kazanma ile ilgili baskıları hissetmedikleri ölü sezon ya da sezon öncesi başlatılması en iyi seçimdir. Sporcular yeterli olmaya başladıkça zihinsel antrenmanı fiziksel antrenman ile birleştirebilir ve özel antrenman seanslarına daha az ihtiyaç duyulabilir. Spor branşının özelliği, zaman ve var olan zihinsel beceriler ve katılımcıların devamlılığı programa hangi dönem başlanılacağı ve ne kadar süre ayrılacağını belirleyen faktörlerdir (Weinberg ve Gould, 2015: 260). Zihinsel antrenman programlarını; sporcu antrenman sahasında, müsabaka yerinde, evde ya da doğada kendini nerede iyi hissediyorsa orada yapılabilir. Zihinsel antrenmanı programlarında dikkat edilmesi gereken önemli durumlardan biri ise; spor ve egzersiz psikologlarının etik standartlara uyması gerektiğidir (Weinberg ve Gould; 2011: 19). Bu etik standartlar;

1. Yeterlilik ve liyakat
2. Bütünlük (Bilim-Öğretmek-Danışmanlık)
3. Profesyonel ve bilimsel sorumluluk
4. İnsan haklarına ve onuruna saygı
5. Karşısındakinin iyiliğini istemek
6. Sosyal sorumluluk

2.5. Zihinsel Antrenman ve Teknoloji

Gelişen günümüz teknolojisi ve laboratuvar yöntemleri, insan performansının yeni boyutlarda artırılmasına ışık tutarken, yeni bilgi ve malzemeyle, teknik antrenmanlarda oldukça, büyük bilimsel boyutlar kazanmıştır (Açıkada ve Ergen, 1990). Bilim ve

teknolojideki bu hızlı gelişmeler dünya düzenini rekabetin içine sürüklemiş ve bu rekabet insanların var olan kaynakların şekillerinin değiştirilmesi imkânlarının ve sistemlerinin geliştirilmesine ve kullanılmasına neden olmuştur. Teknoloji alanında yapılan bu son gelişmeler spora yansımış ve sporu şekil olarak geliştirmekte ve yenilemektedir (Devecioğlu ve diğerleri, 2011).

Psikofizyologlar, kalp atım hızı, cilt iletkenliği, sıcaklık ve kalp atım hızı değişkenliği gibi biyolojik belirteçleri ölçmek için hassas elektronik ekipman kullanırlar. Bu ekipmanların kullanımıyla sporcuya gerçek zamanlı olarak değerlendirme verileri verilir ve onlara psikofizyolojik öz düzenlemeyi hızlandırma aracı sağlar. Biyolojik geribildirim, nöro geribildirim ve görsel geri bildirim, sporcuların öz düzenlemelerini geliştirmeleri için eşsiz fırsatlar sunan psikofizyolojik değerlendirmelerdir (Smith ve diğerleri, 2017: 127, 147).

Psikofizyoloji, zihin ve beden arasındaki karşılıklı ilişkilerin bilimsel bir çalışmasıdır. İnsan davranışını destekleyen süreçlere ve mekanizmalara ışık tutan disiplinler arası, çok ölçülü araştırma çalışmaları ile karakterizedir (Kaplan, 2021). Psikofizyoloji, zihnin bilimsel araştırmalarında her zaman özel bir yere sahiptir. Çünkü bilinçsiz durumlar, süreçler ve olaylar hakkında bilgi edinmek için araçlar sunar. Ayrıca yüksek bilişsel süreçlere odaklanır ve bu yüksek bilişsel süreçleri merkezi ve çevresel süreçlerin entegrasyonu ile ilişkilendirir (Cacioppo ve diğerleri, 2007). Ancak günümüzde teknoloji alanında geline nokta MRI ve EEG gibi görüntüleme teknikleri, kişi düşünce süreçlerini ya da beynin işlevlerini yerine getirirken nörobilimcilerin beyindeki elektriksel aktiviteyi görmesine incelemesine imkân tanımaktadır (Carter, 2014: 9). Kısacası bu teknoloji beyinle ilgili anlık veri vererek nasıl çalıştığı hangi bölgede aktivasyon olduğu hatta stres, kaygı, odaklanma gibi becerilerin seviyesi ile ilgili bilgiler verebilmektir. Bu teknolojik aygıtlar genel olarak EEG cihazları olarak adlandırılırken günümüzde geline nokta son teknoloji olarak;

- Mindwave Mobile 2 Head Set (Beyin Dalgası Mobil 2 Başlığı)
- EMOTIV Insight 5 Channel Mobile EEG (5 Kanallı EMOTIVE Mobil EEG)
- EMOTI ve EPOC+ 14 Channel Mobile EEG (EMOTIVE EPOC+ 14 Kanallı Mobil EEG)
- EMOTIVE Epoc Flex
- Inner Balance Heart Math (Kalp Matematiği ve Zihin Uyum Cihazı) ürünleri yaygın olarak kullanılmaktadır (Beşler, 2020).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden, ilişkisel tarama ve betimsel tarama modelleri kullanılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma grubunu, Ankara'daki 18-28 (yaş: $22,42 \pm 3,23$ yıl) yaş aralığındaki bireysel ve takım sporcuları oluşturmaktadır. Streiner ve Kottner (2014) göre; örneklem büyüklüğünde; 200 denek sayısını “orta”, 300 denek sayısını “iyi”, 500 denek sayısını “çok iyi” olarak değerlendirmektedirler. Dolayısıyla, bu çalışmada 20 maddeden oluşan bir ölçek kullanıldığı için örneklemin en az 200 kişi olması gerektiği ve “çok iyi” düzeyde değerlendirilebilecek örneklem için 550 kişinin hedeflenmesi kararına varılmıştır. Ancak çalışmada daha fazla kişiye ulaşılmış ve örneklem büyüklüğü 700 kişiden oluşması ($d=0.03$, $p=0.5$, $q=0.5$) araştırmanın amacına uygundur. Bu araştırmanın örneklem seçiminde tabakalı örnekleme yoluna başvurulmuştur. Bu araştırmada uygulanan testlerin yapılabilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır (Ek 1).

Araştırmaya 358 kadın (yaş: $22,48 \pm 3,20$ yıl) ve 342 erkek (yaş: $22,36 \pm 3,27$ yıl) olmak üzere toplam 700 sporcu çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışmaya katılan bireysel sporlar; atletizm, güreş, bocce, yüzme, jimnastik, eskrim, judo, karate, tenis, kick boks, taekwondo ve okçuluk branşları ile uğraşan lisanslı sporcular (Çizelge 3.1), takım sporlarını ise basketbol, voleybol, futbol, buz hokeyi ve hentbol branşları ile uğraşan lisanslı sporcular oluşturmaktadır (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.1. Araştırmaya katılan bireysel sporcuların branşa göre dağılımları

Bireysel Sporlar	N	%
Atletizm	100	14,3
Bocce	8	1,1
Eskrim	8	1,1
Güreş	29	4,1
Jimnastik	12	1,7
Judo	20	2,9
Karate	10	1,4
Kick Boks	27	3,9
Okçuluk	26	3,7
Taekwondo	43	6,1
Tenis	72	10,3
Yüzme	26	3,7
Toplam	381	100,0

Çizelge 3.1 incelendiğinde bireysel sporların %14,3’nü atletizm, % 10,3’ nu tenis, %6,1’sini taekwondo, %4,1’nü güreş %3,9’nü kick boks, %3,7’nü okçuluk ve tenis %2,9’sini judo, %1,7’ni jimnastik, %1,1 bocce ve eskrim oluşturmaktadır.

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan takım sporcularının branşa göre dağılımları

Takım Sporları	N	%
Basketbol	89	12,7
Buz Hokeyi	33	4,7
Futbol	66	9,4
Hentbol	31	4,4
Voleybol	100	14,3
Toplam	319	100,0

Çizelge 3.2 incelendiğinde takım sporlarının %14,3’nü voleybol, %12,7’sini basketbol, %9,4 futbol, %4,7’nü buz hokeyi, % 4,4’nü hentbol oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; “*Kişisel Bilgi Formu*” ve Yarayan ve İlhan (2018) tarafından geliştirilen “*Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri*” (SZAE) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu oluşturulurken “*Sporda Zihinsel Antrenman Envanteriyle*” ilişkili olabileceği düşünülen bağımsız değişkenlerin neler olduğuna yönelik literatür taraması yapılmış ve ilişkili olan değişkenler; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor branşı, aktif spor yaşı, millilik durumu ve spor psikoloğu, mentör ya da psikolojik performans artırmada danışmandan destek alıp almadığı gibi durumlar olarak belirlenmiştir (Ek 2).

3.3.2. Sporda zihinsel antrenman envanteri - SZAE

Behnke ve diğerlerinin geliştirdiği, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından ise Türkçeye çevrilen bir ölçek formudur. Sporcular için geliştirilen “*Sporda Zihinsel Antrenman Envanterin*” de, 20 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma’dır. 5’li likert tipinde olan form “tamamen katılmıyorum (1)” ve “tamamen katılıyorum (5)” şeklinde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilen en düşük puan 20 ve en yüksek puan ise 100’dür. Envanterin iç tutarlılık kat sayılarının ise, 0.82 ile 0.91 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, “*Sporda Zihinsel Antrenman Envanterin*” in Türkçe versiyonunun sporcular için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir (Ek 3). Çalışmada ölçeğin kullanılması için yazarlarından izin alınmıştır (Ek 4).

Veriler 2020-2021 yılları arasında araştırmacı Öznur Yüksel tarafından toplanmıştır. Uygulamayla ilgili gerekli izinler alınmıştır. Envanterin uygulanması esnasında, çalışmanın amacına dair açıklamalar yapılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 istatistik paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin iç tutarlılığını tespit edebilmek için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmış ve ,882 olarak tespit edilmiştir (Çizelge 4.4). Verilerde normallik testi için Skewness ve Kurtosis testi ile değerlendirilmiş ve verilerin $\pm 1,50$ aralığında olmasından dolayı normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell 2011: 79-78). Bu nedenle parametrik test gruplarından ikili karşılaştırmalarda t-test ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi ANOVA testlerinden faydalanılmıştır. Anova testi sonrasında

farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak ve Tukey testi kullanılmıştır. Verilere ait ortalama, frekans, yüzde, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri tanımlayıcı istatistik olarak verilmiştir. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak değerlendirilmiştir.



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bilgiler çizelgeler şeklinde gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin demografik dağılımlarına ait bilgiler Çizelge 4.1’de verilmiştir

Çizelge 4.1. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	358	51,1
Erkek	342	48,9
Toplam	700	100,0
Yaş	N	%
18 - 20 Yaş Arası	239	34,1
21 - 24 Yaş Arası	252	36,0
25 - 28 Yaş Arası	209	29,9
Toplam	700	100,0
Eğitim Durumu	N	%
Ortaokul	4	,6
Lise	156	22,3
Ön Lisans	121	17,3
Lisans	380	54,3
Lisansüstü	39	5,6
Toplam	700	100,0
Aktif Spor Yaşı	N	%
1-3 Yıl	177	25,3
4-6 Yıl	81	11,6
7-9 Yıl	103	14,7
10 Yıl ve Üstü	339	48,4
Toplam	700	100,0
Milli Sporcu	N	%
Evet	223	31,9
Hayır	477	68,1
Toplam	700	100,0
Spor Psikoloğu Desteği	N	%
Evet	85	12,1
Hayır	615	87,9
Toplam	700	100,0
Spor Tipi	N	%
Bireysel	381	54,4
Takım	319	45,6
Toplam	700	100,0

Çizelge 4.1 incelendiğinde ankete katılan sporcuların % 51,1' in kadın % 48,9'in ise erkek olduğu tespit edilmiştir. Ankete katılan sporcuların % 34,1' in 18 - 20 yaş arası, % 36,0'ın 21 - 24 yaş arası ve % 29,9' unun 25 - 28 yaş arası olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların % 0,6' sının ortaokul, % 22,3' sinin lise, % 17,3' nün ön lisans, % 54,3' nün lisans ve % 5,6 sının yüksek lisans-doktora olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların lisans yılları; % 25,3' nin 1-3 yıl arası, % 11,6' nın 4-6 yıl arası, % 14,7' nün 7-9 yıl arası ve % 48,4' nin 10 yıl ve üstü olduğu belirlenmiştir. Ankete katılan sporcuların % 31,9' nin milli sporcu ve % 68,1 milli sporcu olmadığı tespit edilmiştir. Ankete katılan sporcuların spor psikoloğu, mentor ya da psikolojik performans danışmanından % 12,1' sinin destek aldığı ve % 87,9' sinin destek almadığı öğrenilmiştir. Katılımcıların % 54,4' ü bireysel ve % 45,6' i takım sporcularından oluşmaktadır.

Sporda zihinsel antrenman envanterinin analiz edilmesi sonucunda tespit edilen puan ortalamaları ve standart sapmaları Çizelge 4.2' de verilmiştir.

Çizelge 4.2. Sporda zihinsel antrenman envanterine ait tanımlayıcı istatistikler

Maddeler	ΣX	Ss
Madde 1	3,55	,955
Madde 2	3,95	,933
Madde 3	3,92	,870
Madde 4	4,28	,789
Madde 5	3,79	,894
Madde 6	3,96	,893
Madde 7	3,95	,841
Madde 8	3,36	1,045
Madde 9	3,99	,851
Madde 10	4,07	,818
Madde 11	4,10	,799
Madde 12	3,83	,835
Madde 13	3,99	,890
Madde 14	4,09	,826
Madde 15	4,14	,841
Madde 16	3,88	,790
Madde 17	3,89	,864
Madde 18	4,11	,791
Madde 19	3,86	,827
Madde 20	4,11	,877

SZAE ve alt boyutlarına ait toplam puanları için madde sayıları, alt boyutların alabileceği en küçük ve en büyük değer, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Çizelge 4.3’de verilmiştir.

Çizelge 4.3. SZAE ve alt boyutlarına ait toplam puanların tanımlayıcı istatistikleri

SZAE ve Alt boyutları	Madde Sayısı	Alabileceği En küçük ve En büyük Değer	ΣX	Ss	Min	Max
SZAE	20	20-100	78,81	9,58	35	100
Zihinsel Performans Becerileri	6	6-30	22,28	3,64	10	30
Zihinsel Teknik Beceriler	4	4-20	16,06	2,41	4	20
Kişilerarası Beceriler	4	4-20	16,62	2,31	8	20
Kendinle Konuşma	3	3-15	11,86	2,27	3	15
Zihinsel Canlandırma	3	3-15	12,00	2,06	3	15

Çizelge 4.3 incelendiğinde SZAE 20 maddeden oluşurken, zihinsel performans becerileri 6, zihinsel teknik beceriler 4, kişilerarası beceriler 4, kendinle konuşma 3 ve zihinsel canlandırma 3 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek maddelerinin iç tutarlılığını belirlemek için yapılan Cronbach Alpha testi sonuçları ve SZAE ölçeği ve alt boyutlarına ait toplam puanların normallik varsayımını denemek için yapılan Skewness ve Kurtosis testi sonuçları Çizelge 4.4’de verilmiştir.

Çizelge 4.4. Cronbach Alpha İç Tutarlılık testi ve Skewness ve Kurtosis testi sonuçları

SZAE ve Alt boyutları	N	Cronbach Alpha	Tutarlılık Durumu	Skewness	Kurtosis
SZAE	700	,882	Yüksek Derecede Güvenilir	-,361	1,047
Zihinsel Performans Becerileri	700	,767	Oldukça Güvenilir	-,090	,114
Zihinsel Teknik Beceriler	700	,665	Oldukça Güvenilir	-,558	,813
Kişilerarası Beceriler	700	,690	Oldukça Güvenilir	-,653	,901
Kendinle Konuşma	700	,822	Oldukça Güvenilir	-,943	1,112
Zihinsel Canlandırma	700	,711	Oldukça Güvenilir	-,627	,794

Çizelge 4.4 incelendiğinde SZAE toplam puanına ait iç tutarlılık katsayısının 0,882 olduğu ve yüksek derecede güvenilir olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlara ait iç tutarlılıkların ise oldukça güvenilir olduğu belirlenmiştir. Verilerin toplam puanlarına ait normallik varsayımları Skewness ve Kurtosis testi ile $\pm 1,50$ aralığında olduğu incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir.

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.5’de verilmiştir.

Çizelge 4.5. SZAE ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	N	ΣX	Ss	P
SZAE	Kadın	358	78,47	9,59	— ,340
	Erkek	342	79,16	9,56	
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	358	21,75	3,56	,000*
	Erkek	342	22,83	3,66	
Zihinsel Temel Becerileri	Kadın	358	15,86	2,47	,021*
	Erkek	342	16,28	2,33	
Kişilerarası Beceriler	Kadın	358	16,80	2,29	— ,043*
	Erkek	342	16,44	2,32	
Kendinle Konuşma	Kadın	358	12,10	2,17	,004*
	Erkek	342	11,60	2,35	
Zihinsel Canlandırma	Kadın	358	11,97	2,15	— ,757
	Erkek	342	12,02	1,96	

Çizelge 4.5 incelendiğinde SZAE ve alt boyutlarından zihinsel canlandırma toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). SZAE alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel teknik beceriler, kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma alt boyutlarının cinsiyet gruplarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($P<0,05$). Erkeklerin zihinsel performans ve zihinsel temel becerileri puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu belirlenmişken kadınların kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının spor tipi değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.6’da verilmiştir.

Çizelge 4.6. SZAE ve alt boyutlarının spor tipi değişkenine göre t testi analiz sonuçları

	Spor Tipi	N	ΣX	Ss	P
SZAE	Bireysel	381	78,21	10,26	,071
	Takım	319	79,52	8,66	
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel	381	22,05	3,76	,073
	Takım	319	22,55	3,49	
Zihinsel Temel Becerileri	Bireysel	381	16,13	2,54	,414
	Takım	319	15,98	2,26	
Kişilerarası Beceriler	Bireysel	381	16,35	2,49	– ,001*
	Takım	319	16,95	2,04	
Kendinle Konuşma	Bireysel	381	11,78	2,28	– ,234
	Takım	319	11,96	2,27	
Zihinsel Canlandırma	Bireysel	381	11,91	2,129	,300
	Takım	319	12,10	1,983	

Çizelge 4.6 incelendiğinde SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında spor tipine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler alt boyutunun bireysel spor yapanlara göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($P<0,05$). Takım sporu yapanların kişilerarası beceriler puanlarının bireysel sporları yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($P<0,05$).

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının milli sporculuk durumuna göre karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.7’de verilmiştir.

Çizelge 4.7. SZAE ve alt boyutlarının milli sporculuk durumuna göre t testi analiz sonuçları

	Milli Sporcu	N	ΣX	Ss	P
SZAE	Evet	223	80,55	8,84	,001*
	Hayır	477	78,00	9,81	
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	223	22,87	3,69	,003*
	Hayır	477	22,00	3,59	
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	223	16,65	2,16	,000*
	Hayır	477	15,79	2,48	
Kişilerarası Beceriler	Evet	223	16,75	2,21	,309
	Hayır	477	16,56	2,36	
Kendinle Konuşma	Evet	223	12,03	2,05	,170
	Hayır	477	11,78	2,37	
Zihinsel Canlandırma	Evet	223	12,25	2,03	,025*
	Hayır	477	11,88	2,06	

Çizelge 4.7 incelendiğinde SZAE alt boyutlarından kişiler arası beceriler ve kendinle konuşma toplam puanların milli sporcu olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. SZAE ve alt boyutlarından, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının milli sporcu olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Milli sporcu olanların SZAE, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının milli sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının spor psikoloğu, mentör ya da psikolojik performans artırmada danışmandan destek alma ya da almama değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.8’de verilmiştir.

Çizelge 4.8. SZAE ve alt boyutlarının spor psikoloğu destek boyutuna göre t testi analiz sonuçları

	Spor Psikoloğu	N	ΣX	Ss	P
SZAE	Evet	85	82,90	9,70	,000*
	Hayır	615	78,25	9,43	
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	85	24,06	3,83	,000*
	Hayır	615	22,03	3,55	
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	85	17,12	2,26	,000*
	Hayır	615	15,92	2,40	
Kişilerarası Beceriler	Evet	85	17,11	2,041	,040*
	Hayır	615	16,56	2,346	
Kendinle Konuşma	Evet	85	12,20	2,419	,141
	Hayır	615	11,81	2,257	
Zihinsel Canlandırma	Evet	85	12,42	2,008	,041*
	Hayır	615	11,94	2,067	

Çizelge 4.8 incelendiğinde SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. SZAE alt boyutlarından kendinle konuşma alt boyutunda spor psikoloğu vd. durumlardan destek alma boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor psikoloğu vd. durumlardan destek alan katılımcıların SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında spor psikoloğundan destek almayan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.9'da verilmiştir.

Çizelge 4.9. SZAE ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları

	Yaş	N	ΣX	Ss	F	P	Tukey
SZAE	18 – 20 ¹	239	77,78	9,28	5,695	,004*	3>1
	21 – 24 ²	252	78,26	9,48			
	25 – 28 ³	209	80,65	9,81			
Zihinsel Performans Becerileri	18 – 20 ¹	239	21,55	3,38	10,049	,000*	3>1,2
	21 – 24 ²	252	22,29	3,72			
	25 – 28 ³	209	23,08	3,69			
Zihinsel Temel Beceriler	18 – 20 ¹	239	15,74	2,62	7,897	,000*	3>1,2
	21 – 24 ²	252	15,92	2,37			
	25 – 28 ³	209	16,60	2,12			
Kişilerarası Beceriler	18 – 20 ¹	239	16,77	2,26	1,470	,231	
	21 – 24 ²	252	16,43	2,43			
	25 – 28 ³	209	16,68	2,22			
Kendinle Konuşma	18 – 20 ¹	239	11,86	2,28	,806	,447	
	21 – 24 ²	252	11,73	2,16			
	25 – 28 ³	209	12,00	2,40			
Zihinsel Canlandırma	18 – 20 ¹	239	11,85	2,03	2,817	,060	
	21 – 24 ²	252	11,90	1,94			
	25 – 28 ³	209	12,28	2,21			

Çizelge 4.9 incelendiğinde SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma toplam puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri alt boyutlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tespit edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespit amacıyla ise post-hoc (Tukey) testleri yapılmıştır. Sonuç olarak, 25 ve 28 yaş arasındaki katılımcıların, diğer yaş gruplarına göre SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının eğitim değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.10’de verilmiştir.

Çizelge 4.10. SZAE ve alt boyutlarının eğitim durumuna göre ANOVA testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	ΣX	Ss	F	P	Tukey
SZAE	Ortaokul ¹	4	70,25	11,14	2,871	,022	
	Lise ²	156	77,62	9,93			
	Ön Lisans ³	121	78,23	10,63			
	Lisans ⁴	380	79,23	9,15			
	Lisansüstü ⁵	39	82,10	7,47			
Zihinsel Performans Becerileri	Ortaokul ¹	4	19,25	2,21	2,735	,028	
	Lise ²	156	21,60	3,60			
	Ön Lisans ³	121	22,44	3,87			
	Lisans ⁴	380	22,46	3,61			
	Lisansüstü ⁵	39	22,97	3,15			
Zihinsel Temel Beceriler	Ortaokul ¹	4	14,00	2,94	3,224	,012	5>4,3,2
	Lise ²	156	15,85	2,70			
	Ön Lisans ³	121	15,78	2,50			
	Lisans ⁴	380	16,17	2,28			
	Lisansüstü ⁵	39	17,03	1,75			
Kişilerarası Beceriler	Ortaokul ¹	4	15,50	3,317	,625	,645	
	Lise ²	156	16,58	2,306			
	Ön Lisans ³	121	16,49	2,543			
	Lisans ⁴	380	16,66	2,260			
	Lisansüstü ⁵	39	17,00	2,115			
Kendinle Konuşma	Ortaokul ¹	4	11,00	2,58	1,154	,330	
	Lise ²	156	11,70	2,31			
	Ön Lisans ³	121	11,69	2,29			
	Lisans ⁴	380	11,93	2,26			
	Lisansüstü ⁵	39	12,41	2,22			
Zihinsel Canlandırma	Ortaokul ¹	4	10,50	2,380	1,909	,107	
	Lise ²	156	11,90	2,050			
	Ön Lisans ³	121	11,84	2,113			
	Lisans ⁴	380	12,03	2,070			
	Lisansüstü ⁵	39	12,69	1,764			

Çizelge 4.10 incelendiğinde SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarının eğitim seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. SZAE alt boyutunun zihinsel temel becerilerin eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=3,224$; $p=0,012$). Tespit edilen farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespit amacıyla ise post-hoc (Tukey) testleri yapılmıştır. Yani, eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların diğer eğitim seviyesi gruplarına göre zihinsel temel becerileri puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının aktif spor yaşı durumuna göre karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.11’de verilmiştir.

Çizelge 4.11. SZAE ve alt boyutlarının aktif spor yaşı durumuna göre ANOVA analiz sonuçları

	Eğitim Durumu	N	ΣX	Ss	F	P	Tukey
SZAE	1-3 Yıl ¹	177	3,8508	,53171			
	4-6 Yıl ²	81	3,8753	,52756	6,718	,000*	4>3,2,1
	7-9 Yıl ³	103	3,8757	,44457			
	10 yıl > ⁴	339	4,0232	,43429			
Zihinsel Performans Becerileri	1-3 Yıl ¹	81	3,53	,649			
	4-6 Yıl ²	177	3,61	,614	9,757	,000*	4>3,2,1
	7-9 Yıl ³	103	3,63	,555			
	10 yıl > ⁴	339	3,84	,588			
Zihinsel Temel Beceriler	1-3 Yıl ¹	81	3,94	,708			
	4-6 Yıl ²	177	3,93	,646	4,680	,003*	4>3,2,1
	7-9 Yıl ³	103	3,93	,632			
	10 yıl > ⁴	339	4,10	,533			
Kişilerarası Beceriler	1-3 Yıl ¹	81	4,20	,557			
	4-6 Yıl ²	177	4,09	,627	2,607	,051	
	7-9 Yıl ³	103	4,06	,670			
	10 yıl > ⁴	339	4,21	,522			
Kendinle Konuşma	1-3 Yıl ¹	81	3,99	,630			
	4-6 Yıl ²	177	3,86	,864	1,384	,246	
	7-9 Yıl ³	103	3,94	,719			
	10 yıl > ⁴	339	4,00	,740			
Zihinsel Canlandırma	1-3 Yıl ¹	81	3,93	,722			
	4-6 Yıl ²	177	3,90	,712	2,905	,034	4>1
	7-9 Yıl ³	103	3,97	,752			
	10 yıl > ⁴	339	4,07	,640			

Çizelge 4.11 incelendiğinde SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma alt boyutlarının aktif spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans beceriler, zihinsel

temel beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarının aktif spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, aktif spor yaşı 10 yıl ve üstü olan katılımcıların diğer gruplara göre SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans beceriler, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.





5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Bu çalışmada, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor tipi, milli sporculuk durumu, zihinsel antrenman uygulanması ve spor psikoloğu danışmanından destek alınması değişkenlerine göre zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Literatürde zihinsel antrenman üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde aşağıdaki verilere ulaşılmıştır: Savoy tarafından (1993) yapılan bir çalışmada, bir yıllık zihinsel antrenman programının bir kadın basketbolcunun performansı üzerine etkisi incelenmiştir. Sporcu için sezon dışında zihinsel antrenman ve psikolojik beceri antrenman programı hazırlanmıştır. Sporcu için hazırlanan programda imgeleme, odaklanma, uyarının düzenlenmesi gibi egzersizler yer almıştır. Sporcu bütün sezon süresince izlenmiş ve görüşmeler yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise; sporcunun maç öncesi kaygısının azaldığı, öz güveninin arttığı ve oyun istatistiklerinde pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir.

Paul, Andrew ve Douglas'ın (2018), golf sporcuları için yaptığı çalışmada, birebir hazırlanan yirmi haftalık zihinsel antrenman programının, zihinsel beceriler ve atletik performans üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sporcuların zihinsel becerilerinin neredeyse %80 oranında geliştiği ve performanslarının arttığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda yapılan bu çalışmada zihinsel antrenman programlarının sporcuların ihtiyaçlarına göre hazırlanması gerektiğini de vurgulamaktadır.

Turgut ve Yaşar'ın (2020) yaptığı çalışmada, dört farklı spor branştaki (hentbol, futbol, voleybol ve basketbol) profesyonel sporcularının zihinsel antrenman düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; erkek sporcuların zihinsel performans becerilerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, yaş ve aktif yaşı arttıkça psikolojik antrenman becerilerinin arttığı, hentbol ve basketbol branşlarında ki sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri, futbol ve voleybol branşındaki sporculara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Literatür incelendiğinde psikolojik ve zihinsel antrenman tekniklerinin ayrı ayrı ya da birlikte kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan birisi olan; 14 hafta süresince gerçekleştirilen biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yöntemlerinin dart performansı, sürekli kaygı ve durumluk kaygı gibi özelliklerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre; yer alan katılımcıların 14 haftalık süreç içerisinde kendini kontrol edebilme yetisinin kazanıldığı ayrıca dereceli gevşeme, imgeleme, otojen antrenman tekniklerini de öğrendikleri gözlenmiştir (Aktop, 2008).

Patrick ve Hrycaiko (1998) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel antrenman programının dayanaklık performansı üzerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, zihinsel antrenman programının dayanaklık performansını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Özdal ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada, video destekli zihinsel antrenman programının futbol şut becerisi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 13-14 yaş arasında 30 sporcu katılmıştır. Denekleri üç gruba ayrılmışlardır. Bir grup sadece fiziksel antrenman diğer grup zihinsel antrenman ve son grup ise hem fiziksel hem de zihinsel antrenman grubu olarak ayrılmışlardır. Bulgulara göre video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine olumlu etkileri olduğu ve ayrıca fiziksel antrenman ile birlikte zihinsel antrenman uygulamasının sadece fiziksel ya da zihinsel antrenman uygulamasına göre daha etkili olduğu söylenebilir. Yıllık antrenman planlamasında zihinsel antrenmanın fiziksel antrenman periyotları ile birlikte planlanması önerilebilir.

Zihinsel antrenman programının uygulandığı bir diğer çalışma ise, Mamassis ve Doganis (2004) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmanın amacı, zihinsel antrenman programının genç tenis oyuncularları üzerindeki; stres, özgüven ve tenis performansına olan etkisini incelemektir. Çalışmaya dokuz genç tenis oyuncusu katılmış ve iki gruba (deney ve kontrol) ayrılmıştır. Deney grubuna beş farklı zihinsel antrenman tekniği (İmgeleme, uyarılmışlığın düzenlenmesi, hedef belirleme, konsantrasyon ve kendi kendine konuşma) uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir zihinsel antrenman programı uygulanmamıştır. Araştırmanın sonuçlarında ise deney grubunun diğer gruba göre; somatik ve bilişsel kaygı düzeyinin azaldığı, özgüvenin ve tenis performansının arttığı görülmüştür.

Bir başka çalışmada ise oryantiring sporcularının zihinsel antrenman bileşenleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, oryantiring

sporcularının zihinsel antrenman bileşenlerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre, oryantiring sporcularında, zihinsel antrenman bileşenleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de artış gösterdiği söylenebilir (Dereli ve diğerleri, 2013).

Literatürde yapılan bazı araştırmalarda sporda bazı tekniksel becerilerin geliştirilmesi için zihinsel antrenman teknikleri kullanılmıştır. Kulak'ın (2011) zihinsel antrenman tekniklerinden olan otojen, düzenli nefes egzersizi ve imgeleme antrenmanının 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisi incelenmiştir. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre; 10-12 yaş futbolcularının 14 haftalık zihinsel antrenman süreci sonucunda teknik becerilerden şut, top sektirme, dripling ve pas, kondisyonel becerilerden; denge, sürat ve esneklik değerlerinde anlamlı olarak artış olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak 14 haftalık zihinsel antrenman yönteminin futbolcularda teknik beceri performansını artırdığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetine göre; zihinsel antrenman ölçeği ve alt boyutlarından zihinsel canlandırma toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel teknik beceriler, kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma alt boyutlarının cinsiyet gruplarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkeklerin zihinsel performans ve zihinsel temel becerileri puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu belirlenmişken kadınların kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Karademir ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme biçimlerinin incelendiği araştırmada cinsiyet değişkenine göre ortaya çıkan bulgular sonucunda zihinsel canlandırma düzeylerinde ve alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı yönünde çıkmıştır. Benzer şekilde Erdem (2021)'in yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların imgeleme (zihinsel canlandırma) düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Demir ve diğerleri (2020) tarafından yapılan "Takım ve bireysel sporlar yapan sporcuların psikolojik karakteristiklerinin karşılaştırılması" adlı çalışmada erkek ve kadın sporcuların arasında zihinsel canlandırma (imgeleme) düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öner ve Cankurtaran (2020) tarafından yapılan çalışmada erkek sporcuların zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerilerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Güvendi

ve Pehlivan (2020) tarafından yapılan bir araştırmada kadınların kendi kendine konuşma düzeylerinin ortalama puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar literatür ile paralellik göstermektedir. Bu bulguların tersine göre, Öner ve Cankurtaran (2020) tarafından elit okçular üzerine yaptıkları çalışmada erkek sporcuların zihinsel antrenman ve alt boyutlarından zihinsel canlandırma toplam puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erdoğan ve Gülşen (2020) yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği ve alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların spor tipine (bireysel ve takım sporları) göre; zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları incelendiği çalışmada farklılıklar bulunmuştur. SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında spor tipine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler alt boyutunun bireysel spor yapanlara göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Takım sporu yapanların kişilerarası beceriler puanlarının bireysel sporları yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Takım sporcuları antrenmanlarda ve yarışmalarda ekip olarak hep birlikte hareket ederler. Bir karar alındığı zaman sorumluluğu takımdaki herkes üstlenir ve takım içi dayanışma ile yaşadıkları üzüntülerini ve mutluluklarını her zaman birlikte paylaşırlar. Bu sebeple sözlü veya sözsüz olarak iyi bir iletişim yeteneğine sahiptirler. Bu durum takım sporcularının kişilerarası beceriler puanlarını artırmış olabilir. Spor tipi değişkeni açısından literatür incelendiğinde; zihinsen antrenman ve alt boyutları kapsamında araştırma bulmakta zorlanılmakla beraber tespit edilen çalışmalar incelendiğinde Erdoğan ve Gülşen (2020)' nin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada spor tipi değişkeni açısından bireysel ve takım sporcuları arasında zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve SZAE puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, sosyal beceriler için temel teşkil edecek olan beceriler için kişiler arası beceriler üzerinde de durulmuştur (Gezer ve diğerleri, 2017). Çalışmamıza paralel olarak Gezer ve diğerleri (2017) tarafından yapılan, takım ve bireysel spor dallarında yer alan sporcuların sosyal beceri düzeylerinin incelendiği araştırmada takım sporcularının sosyal beceri düzeyleri, bireysel sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu olma durumuna göre; zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları incelendiği çalışmada farklılıklar bulunmuştur. Milli sporculuk değişkenine göre, SZAE alt boyutlarından kişiler arası beceriler ve kendinle konuşma toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. SZAE ve alt boyutlarından, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının milli sporcu olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Milli sporcu olanların SZAE, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının milli sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sportif başarı için fiziksel ve psikolojik performansın önemi gittikçe arttığı görülmektedir. Sporcuların kariyerlerindeki zirve noktalardan biri ise milli takım sporcusu olmaktır. Günümüzde milli sporcular doruk performansın yoğun olduğu antrenman ve müsabakalarda daha çok yer almaktadırlar. Bu durum milli sporcuların elde ettiği deneyim, tecrübe ve başarılar ile zihinsel antrenman düzeylerini artırdığı söylenebilir. Çalışmamıza paralel olarak, Erdoğan ve Gülşen (2020)'nin yaptığı çalışmada elde edilen sonuca göre millilik tecrübesi olan sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor psikoloğu vd. durumlardan destek alınması değişkenine göre; SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. SZAE alt boyutlarından kendinle konuşma alt boyutunda spor psikoloğu vd. durumlardan destek alma boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor psikoloğu vd. durumlardan destek alan sporcuların SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında spor psikoloğundan destek almayan sporculara göre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşa göre; zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları incelendiği çalışmada farklılıklar bulunmuştur. Yaş değişkenine göre; SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri alt boyutlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 25 ve 28 yaş arasındaki katılımcıların, diğer yaş gruplarına göre SZAE, zihinsel performans beceriler

ve zihinsel teknik becerileri puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; Öner ve Cankurtaran (2020) tarafından elit okçular üzerine yaptıkları çalışmada, 18 yaş ve üzerinde performans gösteren sporcuların sporda zihinsel performans düzeylerinin ve zihinsel performans becerilerinin 14-17 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu yönündedir. Bununla birlikte, Altunkalem'e (2020) göre; "Elit atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi" isimli çalışmasında zihinsel temel becerilerin, 21-25 yaş ile 26-30 yaş bireyler arasında ve 26-30 yaş ile 36 yaş ve üzeri bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öner ve Cankurtaran'ın (2020) okçular üzerinde yaptığı çalışmada zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel antrenman ölçeği genel skorunun büyükler kategorisindeki okçuların gençler kategorisindeki okçulara göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca Çelik ve Güngör (2020)'ün yaş ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve zihinsel antrenman toplam puanları arasındaki pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonuçları da çalışma sonuçlarımıza destek olduğu söylenebilir. Yapılan alan yazın taramasında, araştırmamızın büyük yaş gruplarının zihinsel becerilerinin ve zihinsel antrenman düzeylerinin daha küçük yaş gruplarına kıyasla daha yüksek seyrettiği yönündeki bulgusunun farklı çalışmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Connaughton ve diğerlerinin (2008) yaptıkları çalışmada, sporda zihinsel antrenman becerisinin yaş ile doğru orantılı olduğunun ve yaşın artmasıyla birlikte sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumuna göre; zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları incelendiği çalışmada farklılıklar bulunmuştur SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarının eğitim seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. SZAE alt boyutunun zihinsel temel becerilerin eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yani, eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların diğer eğitim seviyesi gruplarına göre zihinsel temel becerileri puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların aktif spor yaşına göre; zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları incelendiği çalışmada farklılıklar bulunmuştur. Aktif spor yaşı değişkenine göre; SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma alt boyutlarının aktif spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. SZAE ve alt

boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarının aktif spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, aktif spor yaşı 10 yıl ve üstü olan katılımcıların diğer yaş gruplarına göre SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans beceriler, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Antrenman ve müsabakalara katılım sıklığı arttıkça sporcuların deneyim ve tecrübe oranları da artmaktadır. Bu bağlamda, deneyimli ve tecrübeli sporcuların zihinsel becerilerinin gelişim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Çalışmamıza paralel olarak, Çelik ve Güngör (2020)'ün spor yaşı ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yaşı fazla olan sporcuların zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve zihinsel antrenman toplam puanları spor yaşı düşük olan sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öner ve Cankurtaran (2020) okçuların spor geçmişi değişkenine göre, 5 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan okçuların zihinsel temel becerileri ve zihinsel performans becerileri, 1-4 yıl spor deneyimine sahip olan okçulardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, daha uzun spor geçmişine sahip olan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan literatür taramasında bazı çalışmaların bu bulguların tersi yönünde olduğu gözlemlenmiştir. Erdoğan ve Gülşen (2020)'nin yaptığı çalışmada katılımcıların zihinsel antrenman ölçeğinin kişilerarası beceriler alt boyutunda aktif yaşına göre istatistiksel anlamda farklılık olup, sporda zihinsel antrenman, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişiler arası beceriler alt boyutunda 10 yıl ve üstü spor deneyimi ile 1-3 yıl spor deneyimi olanlar arasında 10 yıl ve üstü lehine, 7-9 yıl deneyimi ile 1-3 yıl spor deneyimi olanlar arasında 7-9 yıl lehine olduğu tespit edilmiştir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman düzeylerini tespit etmek amacıyla yapmış olduğumuz bu çalışmada, beş alt boyuttan oluşan zihinsel antrenman ölçeğinde, cinsiyet kategorisine göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Erkeklerin zihinsel performans ve zihinsel temel becerileri puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınların ise kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor tipi değişkeni açısından; takım sporu yapanların kişilerarası beceriler puanlarının bireysel sporları yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Milli sporculuk değişkenine göre, milli sporcu olanların SZAE, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının milli sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor psikoloğu, mentör ya da psikolojik performans artırmada danışmandan destek alma kategorisine göre; spor psikoloğu vd. durumlardan destek alan katılımcıların SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında spor psikoloğundan destek almayan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yaş değişkenine göre; SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri alt boyutlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, 25 ve 28 yaş arasındaki katılımcıların, diğer yaş gruplarına göre SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aktif spor yaşı değişkenine göre; SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarının aktif spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aktif spor yaşı 10 yıl ve üstü olan sporcuların diğer yaş gruplarına göre SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans beceriler, zihinsel temel beceriler ve zihinsel canlandırma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bilgiler doğrultusunda sporculara, antrenörlere ve spor kulüplerine yönelik bazı önerileri şu şekilde sıralayabiliriz.

- Antrenörler sporcularının performans gelişimleri için antrenman planlarını hazırlama aşamasında, zihinsel antrenmanın bileşenlerini oluşturan çalışmalara yer verilmelidir.
- Çalışmada incelediğimiz değişkenler dışında zihinsel antrenman düzeyleri farklı değişkenler açısından çeşitli çalışmalar yapılabilir.
- Sporculara zihinsel antrenman becerilerini kazandırılması için alan uzmanı tarafından psikolojik danışma hizmeti verilmelidir.
- Sporcuların performansını etkileyen psikolojik unsurların tespit edilerek performans arttırmak için zihinsel antrenman yöntemleri kullanılabilir.
- Bireysel ve takım sporcularının performanslarını psikolojik olarak olumsuz etkileyen faktörlerin belirlenmesi için daha fazla araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık, 149.
- Akkarpat, I. (2014). *Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 15-17.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 20-21.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2-3.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya. 17-26.
- Aldemir, G. Y. (2013). *Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 7-8.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, İstanbul, 26.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 115-124.
- Aslan, Ö. (2015). *Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 Yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 5-7.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak Ö. ve Tunç Ö. (2011). *Spor psikolojisi*. (İkinci Baskı), MEB, 53-58.
- Bakioğlu, S., Kandemir, S.N. (2020). İmgeleme Uygulamasının Durarak Uzun Atlama Tekniğine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 100-106.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (Üçüncü Baskı), Ankara: Bağırman Yayınevi, 186-188.
- Beşiktaş, Y.M. (2013). *Elit Sporcular İçin Zihinde Canlandırma Antrenman Programı Uygulaması ve Ölçülmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 22.

- Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 36-38.
- Blumenstein, B. and Hung, E.T. (2016). *Biofeedback in sport*. In: Schinke, R.J., Kerry R. M. and Smith, B. editors. *Routledge international handbook of sport psychology*. Routledge, 429-439.
- Brewer, B.W. (2009). *Handbook of sport medicine and science, sport psychology*. (First Edition), UK: Willy Blackwell, 148.
- Burton, D and Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. (First Edition), USA: Human Kinetics, 38.
- Burton, D. (1989). Winning isn't Everything: Examining The Impact of Performance Goals on Collegiate Swimmers' Cognitions and Performance. *The Sport Psychologist*, 3(2), 105-132.
- Bühlmayer, L. and Birrer, D. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Springer International Publishing AG*, 2.
- Cacioppo, J.T., Tassinary, L.G. and Berntson, G.G. (2007). *Psychophysiological science: interdisciplinary approaches to classic questions about the mind*. (Third Edition), Handbook of Psychophysiology, 1-16.
- Carter, R. (2014). *The human brain book*. (Second Edition), USA: Penguin, 9.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. and Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cox, R. (2012). *Psychological skills training. sport psychology. concepts and applications*. (Seventh Edition), New York: McGraw-Hill, 297- 298.
- Çelik, O. B. ve Güngör, N. B. (2020). The Effects of the Mental Training Skills on The Prediction of the Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9, 888-929.
- Demir, İ., İbiş, S. ve Miçooğulları, B. O. (2020). Takım Sporları ile Bireysel Spor Yapanların Psikolojik Karakteristiklerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (2) , 55-70.
- Dereli, E., Esentürk, O., Çolakoğlu, F., ve İlhan, E. (2020). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman Becerileri İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13 (71), 1132-1137.
- Devecioğlu, S., Yıldırım, E. ve Altıngül, O. (2011). Spor Yönetiminde İnovasyon Yaklaşımı. *Verimlilik Dergisi*, (1) , 97-112 .
- Dündar, U. (2017). *Antrenman teorisi*. (Onuncu Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi Ankara, 4.

- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda Zihinsel Antrenman*. (Birinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık, 4-134.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 14.
- Erdem, A. (2021). *Farklı Bireysel Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 21.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erdoğan, S.B., Gülşen, D.B.A., (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 220-228.
- Gezer, E., Aslan, C., Dalkıran, O ve Kılıçgil, E. (2017). *Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (22) , 251-258.
- Gürsel, F. ve Kuruç Z. (2004). Hedef Belirlenen Engelli Olan ve Olmayan Öğrencilerde Antrenmanın Performans ve Duygusal Durumlar Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 137-154.
- Güvendi, B., Pehlivan, M. Y. (2020). Dövüş Sporcularının Kendi Kendilerine Konuşmaları İle Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 168-176.
- Hall, C.R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. In: *Handbook of research on sport psychology* (Second Edition). New York: John Wiley Sons: 538.
- Hall, C.R., Mack, D, Paivio, A. and Hausenblas H. (1998). Imagery Use By Athletes: Development of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Harre, D. (1982). *Principles of Sports Training*. Berlin, 4.
- Hasırcı, S., Seiler, R., ve Stock, A. (2018). *Performans sporcularında zihinsel antrenman. sporcu ve antrenörler için el kitabı* .Girne: Uluslararası Fınal Üniversitesi, 17-130.
- Hocaoğlu, G. S. (2019). *Sporcuların Algılanan Yeterlik Ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma Ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rol*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 9-10.
- Jacobson, E. (1938). Progressive Muscle Relaxation. *Journal of Abnormal Psychology*, 75(1),18.
- Johnson, U. (2006). Sport Psychology–Past, Present and Future: The Perceptions of Swedish Sport Psychology Students. *Athletic Insight*, 8(3), 64-78.

- Kağan, S. (2005). *Çeşitli Spor Dallarında Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygının Psikolojik ve Fizyolojik Değişimlerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 128-129.
- Kaplan, E. (2021). *Kalp Atım Hızı Değişkenliği Biyolojik Geribildirim Antrenmanının Toparlanma Süreci Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, 3.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M. ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sportu ile Uğraşan Sportcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 92-10.
- Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2015). *Spor Psikolojisi* (Çev. Erdal Demir), Ankara: Nobel/Human Kinetics, 1-10.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları,13.
- Kirsch, I. (1994). Defining hypnosis for the public. *Contemporary Hypnosis*, 11(3), 142–143.
- Kolayış, H. (2002), *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*, Yüksek lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7-37.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı* (Altıncı Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık, 94.
- Koruç, Z. (1994). Performans Sportunda Psikolojik Antrenmanlar. *Antrenman Bilgisi Sempozyumu*. Ankara: Onay Ajans, 178-192.
- Krane, V. and Williams, J.M. (2010). *Applied sport psychology: Personal growth peak performance* (Sixth Edition). Boston: McGraw-Hill, 169-220.
- Kulak, A. and Selvi, H. (2019). Scaling The Psychological Variables That Affect Performance of Athletes By Means of Pairwise Comparison Method. *International Journal of Recreation and Sport Science*, 3 (1); 16- 24.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel Antrenman Yönteminin 10-12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Landers, D.M. and Arent, S.M. (2010). Arousal–performance relationship. (sixth edition). In: Williams, J.M, editor. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mc Graw Hill Higher Education
- Locke, E.A and Latham, G.P. (2002). Building A Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*. 57(9), 705-717.
- Malmö, R. B. (1959). Activation: A Neuropsychological Dimension. *Psychological Review*, 66(6),367.

- Mamassis, G. and Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Örün, N. (2019). *Nefes Egzersizinin Stres Hormonuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 15-18.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U. ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Patrick, T. D. and Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of A Mental Training Package on An Endurance Performance. *The sport psychologist*, 12(3), 283-299.
- Paul, A.R., Andrew, G. and Douglas, B. (2018). Effects of an Individualized Mental-Skills-Training Program on Golf Performance: A Single-Subject Research Design. *The Sport Psychologist*, 32(4), 275-289.
- Paul, M., Garg, K. and Sandhu, J.S. (2012). Role of Biofeedback in Optimizing Psychomotor Performance in Sports. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(1), 29.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B. And Wrisberg, C. A. (2005). The Russian Origins of Sport Psychology: A Translation of an Early Work of AC Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 157-169.
- Savoy, C. (1993). A Yearly Mental Training Program For A College Basketball Player. *The Sport Psychologist*, 7(2), 173-190.
- Schmidt, R. A. ve Wrisberg, C. A. (2012). *Motor öğrenme ve performans*. (Çev. Koruç, Z., Arsan, N. ve Kağan, S.). Ankara: Anı Yayıncılık, 42-43.
- Short, S.E., Ross-Stewart, L. and Monsma, E.V. (2006). Onwards With The Evolution of Imagery Research In Sport Psychology. *Athletic Insight*, 8(3):47-63.
- Smith, S., Hunfalvay, M., Herzog, T and Beauchamp, P. (2017). *Applied psychophysiology: using biofeedback, neurofeedback and visual feedback*. USA: Human Kinetics, 127-147.
- Sordoni, C., Hall, C and Forwell, L.(2000). The Use of Imagery By Athletes During Injury Rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9 (4) 329-338.
- Streiner, D.L and Kottner, J. (2014). Recommendations For Reporting The Results Of Studies Of Instrument And Scale Development And Testing. *Journal of Advanced Nursing*. 70 (9), 1970–1979.
- Syer, J. ve Connolly, C. (1998). *Sporcular için zihinsel antrenman rehberi*. (Çev. Erkan, F.). Ankara: Bağırğan Yayınevi, 9-11.

- Şinoforoğlu, O.T. (2006). *İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 37-47.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2011). *Using Multivariate Statistics*. Allyn & Bacon, Boston, 79-78.
- Tiryaki, Ş. (2007). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama (Birinci Baskı)*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 7-8.
- Tok, S. (2008). *Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ile Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Toros, T. ve Koruç, Z. (2005). Hedef Yönelimleri ve Algılanan Motivasyonel İklim Arındaki İlişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (3), 135-145.
- Tuna, N. (2018). *Biyolojik Geri Bildirimle Zihinsel Antrenman Programının Sporcuların Performansına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 69-71.
- Turgut, M. and Yasar, O.M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- Urfa, O. ve Aşçı, H. (2018). 10 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Öz güven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı üzerine Etkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 29 (3), 131-146.
- Vas, L.S.R. (2014). *İyileştiren nefes ve nefesin iyileştirici, huzur verici ve aydınlatıcı gücünü kullanmak*. (Çev. Ayanbaşı, S.). İstanbul: Akaşa Yayınları, 4.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Ankara: Nobel Akademik, 250-390.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology, USA: Human Kinetics*. Champaign, 19.
- Yarayan, Y. ve İlhan, E. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin (SZAE) Uyarlama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4), 205-218.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).
- Yıldız, M. E. ve Erhan, S. E. (2019). Kış Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 23-31.
- Yılmaz, O. (2019). Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 69-85.



EK-1. Etik Komisyon İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.01.2021-E.3695	
	
T.C. GAZİ ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü	
Sayı : E-14574941-302.08.01-3695 Konu : Özlem YÜKSEL	
Sayın Doç. Dr. Özlem ORHAN Antrenörlük Eğitimi Bölümü Başkanlığı - Öğretim Üyesi	
Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar yüksek lisans programı öğrencisi Özlem YÜKSEL'in, etik komisyon başvurusu ile ilgili olarak Üniversitemiz Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu'nun cevabı yazısı ekte gönderilmektedir. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.	
Prof. Dr. Yasemin DÜNDAR Enstitü Müdürü	
DAĞITIM Gereği: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığına	Bilgi: Sayın Doç. Dr. Özlem ORHAN
Bu belge, girilen elektronik imza ile onaylanmıştır. Belge Doğrulama Kodu: BEKYATD53 Belge Tutarı Adresi : https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx	
Tınazı Cad. No:35 Kat: 3 ve 6 F.E. 06540 Çankaya/ANKARA Tel:0312)282.31.87 - Faks:0312)282.82.20 e-Posta: saglik@gazi.edu.tr - Internet Adresi: http://saglik.gazi.edu.tr/ Kur Adresi: gaziuniversitesi.edu.tr	Belge Kimlik No: 3695 Belge Kimlik No: 3695 Telefon No: 0312)282.32.54
Bu belge, girilen elektronik imza ile onaylanmıştır.	

EK-1. (devam) Etik Komisyon İzin Yazısı

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu**

Sayı : E-91610558-302.08.01-1287
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 09.12.2020 tarih ve E.13210 sayılı yazı

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı Yüksek Lisans Öğrencisi Öznur YÜKSEL'in, DoçDr.Özdem ORHAN'ın danışmanlığında yürüttüğü "*Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun 22.12.2020 tarih ve 13 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Araştırma Kod No: 2020- 711

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Kurul Başkanı

Ek:1 Liste

Belge Doğrulama Kodu : BEÖLAZBZD

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>



Enstitü Mahallesi Binasına Caddesi No: 6/1 06560 Yenimahalle/ ANKARA
Tel: 0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks: 0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi: <http://etikkomisyonu.gazi.edu.tr/>
Kapı Adresi: gazisaniyetim@baf01.kap.tr

Bilgi için : Nurel Güner
Birim Ennek Sorumlusu
Telefon No: 202 20 57



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-1. (devam) Etik Komisyon Onayı İzin Yazısı

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ETİK ALT ÇALIŞMA GRUBU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 22.12.2020	TOPLANTI SAYISI : 13
ADI – SOYADI	İMZA
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA Başkan	
Prof.Dr.C.Haluk BODUR	
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN	
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER	
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL	
Prof.Dr.Aymelek GÖNENCİ	
Prof.Dr.Gülay BAYRAMOĞLU	
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ	
Prof.Dr.Kemal ÖZTEMEL	
Doç.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	
Doç.Dr.Nihan KAFA	
Doç.Dr.İlyas OKUR	
Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN	

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı;

Aşağıda, spor müsabakaları ve antrenman süreçleriyle ilgili zihinsel beceriler olarak tanımlanabilecek belirli deneyimler hakkında 20 ifade bulunmaktadır. Size en uygun ifade ile ilgili kutucuğu işaretleyiniz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Aşağıdaki soruları yanıtlamanız için 10-15 dk. ayırmanız yeterli olacaktır. Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir, çalışmaya sağladığınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Araş. Öznur YÜKSEL

Prof. Dr. Özlem ORHAN

Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz Nedir?

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Ön Lisans

☐ Lisans

☐ Yüksek Lisans –

Doktora

Hangi Spor Branşını Yapıyorsunuz?

Milli Sporcu Musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Kaç Yıldır Aktif Olarak Lisanslı Sporcusunuz?

☐ 1-3 yıl arası

☐ 4-6 yıl arası

☐ 7-9 yıl arası

☐ 10 yıl ve daha fazlası

Spor Psikoloğu, Mentör ya da Psikolojik Performans Danışmanı İle Çalışıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

EK-3. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ – SZAE						
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir “Zihinsel Canlandırma” kurgularım.	1	2	3	4	5
10	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11	Ekip/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12	Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5
13	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15	Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18	Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
19	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırm.	1	2	3	4	5

EK-4. Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin Kullanım İzin Yazısı**EKREM LEVENT İLHAN** <leventilhan@gazi.edu.tr>

12 May 2020 Sal 18:23



Alıcı: oarslan, dr.ozlemorhan, ben ▼

Sayın Yüksel merhaba, "Sporda Zihinsel Antrenman Envanterini" tezinizde veri toplama aracı olarak kullanma isteğiniz bizleri ziyadesi ile memnun etmiştir. Spor bilimlerine hizmet etme potansiyeli taşıyan tez konunuz için de ayrıca tebrik ediyorum. Envanter formu ve alt boyutları içeren dökümanı ekli dosyada sunuyorum. Bu vesile ile araştırmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sağlıcakla kalın.

ÖZGEÇMİŞ

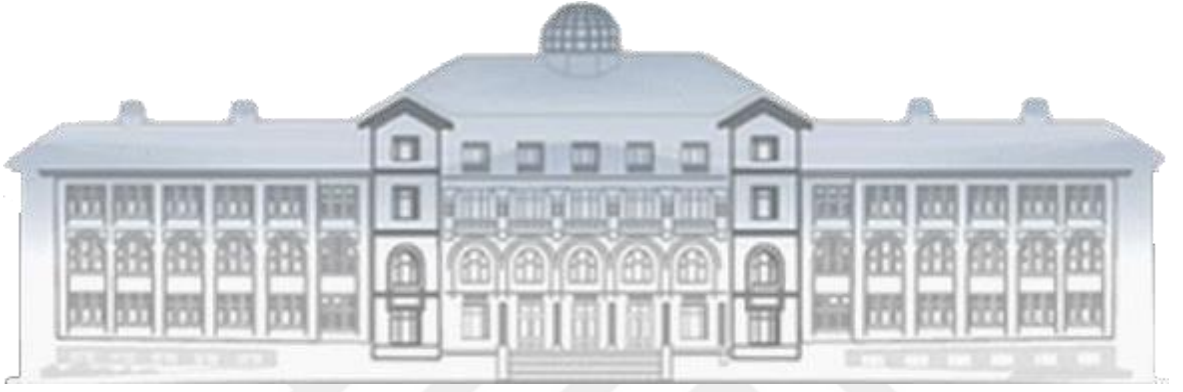
Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : YÜKSEL, Öznur
Uyruğu : T.C

Eğitim Derecesi	Okul / Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi - Sporda Psiko-Sosyal Alanlar	Devam Ediyor
Lisans	Ankara Üniversitesi - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2017
Lise	Dr. Şerafettin Tombuoğlu	2012

Çalışma Bilgileri

İş Deneyimi/Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2018-devam Ediyor	Ankara Tenis Kulübü	Kondisyoner
2015-2017	Gölbaşı Belediyesi Spor Kulübü	Atletizm Antrenörlüğü



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

