



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KADIN FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ
İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aleyna Nur KANDEMİR

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

AMASYA

OCAK 2024

**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**KADIN FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ
İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Aleyna Nur KANDEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK**

**AMASYA
OCAK 2024**

Aleyna Nur KANDEMİR tarafından hazırlanan “KADIN FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından 30/01/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Başkan:

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Üye:

.....

Tez Savunma Tarihi: .../.../...

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Neşe YAKŞI

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlamış olduğum bu tez çalışmada;

- Tez içerisinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kullar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım kaynakların tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde edilen verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime meydana gelecek tüm hak kayıplarını kabul ettiğimi beyan ederim.

30/01/2024

Aleyna Nur KANDEMİR

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecimde bilgilerinden faydalandığım, her yönüyle kendime örnek edindiğim, danışmanım olmasından gurur duyduğum değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK'e,

Ayrıca tez araştırmama gönüllü olarak katılım sağlayıp fikirlerini beyan eden kadın futbolculara,

Yüksek lisansa başlarken ve devamında bana manevi olarak destek sağlayan sevgili anneannem Güldane CELEP'e, her zaman yanımda olduklarını bildiğim ve hissettiğim yüksek lisans sürecimde bana her türlü desteği sağlayan annem Cahide Nazan CELEP ve babam İhsan KANDEMİR' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar DİZİNİ.....	v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.1.1. Problem cümlesi	2
1.1.2. Alt problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Sporda Zihinsel Antrenman	5
2.1.1. Zihinsel antrenman kavramı	5
2.1.2. Zihinsel antrenman özellikleri	7
2.1.3. Zihinsel antrenman çeşitleri	8
2.1.3.1. Otojenik antrenman.....	8
2.1.3.2. Düzenli nefes egzersizleri	9
2.1.3.3. Derinleşen gevşeme antrenmanı	10
2.1.3.4. İmgeleme	11
2.1.3.5. Biyolojik geri bildirim	12
2.1.3.6. Hipnoz.....	13
2.1.3.7. Transandantal meditasyon	13
2.1.3.8. Yoga.....	14
2.1.4. Zihinsel antrenman becerileri ile ilgili literatürde yer alan çalışmalar.....	14
2.2. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	15
2.2.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi.....	16
2.2.2. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler	18

3. YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Yöntemi	20
3.2. Evren ve Örneklem:	20
3.3. Verilerin Toplanması	21
3.4. Veri Toplama Araçları	21
3.4.1. Sporda zihinsel antrenman envanteri (SZAE)	21
3.4.2. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri (SZDE)	22
3.5. Verilerin Analizi	22
4. BULGULAR.....	24
4.1. Kadın Futbolcuların, SZAE Puan Ortalamaları Analiz Sonuçlarına Ait Tablolar	24
4.2. Kadın Futbolcuların, SZDE Puan Ortalamaları Analiz Sonuçlarına Ait Tablolar	29
5. TARTIŞMA.....	33
5.1. Kadın Futbolcuların, SZAE Düzeyleri Analiz Sonuçlarına Ait Tartışma	33
5.2. Kadın Futbolcuların, SZDE Düzeyleri Analiz Sonuçlarına Ait Tartışma	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
6.1.Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman Becerileri ile İlgili Sonuçlar ve Öneriler	39
6.2.Kadın Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile İlgili Sonuçlar ve Öneriler	39
7. KAYNAKÇA.....	41
EKLER	49
Ek 1. Etik Kurul Onayı	50
Ek 2. Kişisel Bilgiler Formu.....	51
Ek 3. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri.....	52
Ek 4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	54
ÖZ GEÇMİŞ	56

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.2.1. Kadın futbolculara ait demografik özellikler.....	20
Tablo 3.5.1. Ölçme araçlarının tanımlayıcı istatistikleri, normallik dağılımı analizi sonuçları.....	22
Tablo 4.1.1. Kadın futbolcuların yaşları ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	24
Tablo 4.1.2. Kadın futbolcuların yaşları ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları.....	24
Tablo 4.1.3. Kadın futbolcuların futbol geçmişleri ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	25
Tablo 4.1.4. Kadın futbolcuların futbol geçmişleri ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları.....	25
Tablo 4.1.5. Kadın futbolcuların kulüp ligi ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	26
Tablo 4.1.6. Kadın futbolcuların kulüp ligi ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları.....	26
Tablo 4.1.7. Kadın futbolcuların millilik durumları ile SZAE düzeylerine ait t-testi sonuçları.....	27
Tablo 4.1.8. Kadın futbolcuların millilik durumları ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Mann Whitney-U analizi sonuçları.....	27
Tablo 4.1.9. Kadın futbolcuların millilik kategorisi ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi.....	28
Tablo 4.1.10. Kadın futbolcuların millilik kategorisi ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları.....	28
Tablo 4.2.1. Kadın futbolcuların yaşları ile SZDE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	29
Tablo 4.2.2. Kadın futbolcuların futbol geçmişleri ile SZDE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	30
Tablo 4.2.3. Kadın futbolcuların kulüp ligi ile SZDE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	30
Tablo 4.2.4. Kadın futbolcuların millilik durumları ile SZDE düzeylerine ait t-testi	

sonuçları.....	31
Tablo 4.2.5. Kadın futbolcuların millilik kategorisi ile SZDE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	32



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

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

Kısaltmalar	Açıklama
SZAE	Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
SZDE	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri



ÖZET

KADIN FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Aleyna Nur KANDEMİR

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Şubat/2023
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’deki kadın futbolcuların, zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik durumu ve millilik kategorisi değişkenleri açısından incelemektir. Çalışmaya 2022-2023 sezonunda kadınlar futbol liglerinde yer alan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 205 kadın futbolcu oluşturmaktadır. Çalışmada veriler, kişisel bilgi formu, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, normal dağılım gösteren veriler için bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi, normal dağılım göstermeyen veriler için ise Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek amacıyla LSD Post Hoc analizi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların sporda zihinsel antrenman düzeyleri ile yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik durumu ve millilik kategorisi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). SZDE düzeyleri ile ilgili sonuçlara bakıldığında ise futbolcuların SZDE toplam puan ortalamaları ile yaş, futbol geçmişi, milli olma durumu ve millilik kategorisi değişkenleri arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). Ayrıca, futbolcuların SZDE alt boyutlarından güven boyutu ile yaşları ve millilik durumu değişkenleri arasında; kontrol boyutu ile yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik ve millilik kategorisi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuçlara göre, 23 yaş ve üzeri yaş grubunda yer alan kadın futbolcuların daha alt yaş kategorilerinde yer alanlardan daha yüksek güven ve kontrol düzeyine; 2.lig sporcularının süper ve 1.lig sporcularından daha düşük kontrol düzeyine; milli olan sporcuların milli olmayanlardan daha yüksek güven ve kontrol düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Milli takım kategorisi değişkenine göre, A milli takımda yer alan futbolcuların SZDE toplam puan ortalaması ve kontrol düzeyleri, U17 milli takımında yer alan futbolculardan daha yüksektir. Son olarak futbol geçmişi 5 yıl ve üzerinde olan kadın futbolcuların SZDE toplam puan ortalamalarının ve kontrol düzeylerinin 5 yıl altında olan gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Kadın, Zihinsel antrenman, Zihinsel dayanıklılık.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF MENTAL ENDURANCE LEVELS WITH MENTAL TRAINING SKILLS OF WOMEN FOOTBALLERS

Aleyna Nur KANDEMİR

Amasya University, Institute of Health Science
Demartment Of Physcial Education, M.S.C., January/2023
Supervisor: Assist. Prof. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

The aim of this study is to examine the mental training skills and mental endurance levels of female football players in Turkey in terms of age, football history, club league, nationality status and nationality category variables. The study consists of 205 female football players who took part in the women's football leagues in the 2022-2023 season and volunteered in the study. In the study, the data were collected using the personal information form, the Mental Training Inventory in Sports (SZAE), which was adapted in Turkish by Yarayan and İlhan (2018), and the Mental Resilience Inventory in Sports (SZDE) made by Altıntaş and Koruç (2016), the Turkish adaptation. In the analysis of the data, descriptive statistics, t-test in independent groups for data with normal distribution, one-way variance analysis, and Kruskal Wallis analysis for data that do not show normal distribution were used. LSD Post Hoc analysis was performed to determine the source of the difference between the groups.

According to the results of the analysis, there is no statistically significant difference between the mental training levels of female football players in sports and the variables of age, football history, club league, nationality status and nationality category ($p>0.05$). When we look at the results of SZDE levels, there is a significant difference between the SZDE total score averages of the football players and the age, football history, nationality and national category variables ($p<0.05$). In addition, between the confidence dimension age and national status variables from the SZDE sub-dimensions of the football players; It was determined that there was a statistically significant difference between the control dimension and the age, football history, club league, nationality and national category variables ($p<0.05$).

According to the results, it can be said that female football players in the 23-year-old and over age group have a higher level of confidence and control than those in the lower age categories; 2nd league athletes have lower control level than super and 1st league athletes; national athletes have a higher level of confidence and control than non-national athletes. According to the national team category variable, the SZDE total score average and control levels of the players in the A national team are higher than the players in the U17 national team. Finally, it has been determined that the SZDE total score averages and control levels of women football players with a football history of 5 years or more are higher than the groups with below 5 years.

Keywords: *Football, Women Mental training, Mental toughness.*

1. GİRİŞ

Zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılık sporcuların fiziksel kapasitesinin yanı sıra önem arz eden konulardandır. İnsanlar salt fiziksel özelliklere sahip canlılar değildir. Aynı zamanda insanlara manevi, kültürel ve sosyal özellikler de verilmiştir. Üstelik bu özelliklerin birbiriyle olan ilişkisi, etkileşimi ve tamamlayıcılığı, insanı diğer canlılardan ayıran önemli özellikler haline gelmiştir. Kişinin yaşam performansını, spor faaliyetlerinde ve yaşamın diğer alanlarındaki fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansını etkilemektedir (Parlak, 2023).

Futbol, içeriği nedeniyle yüksek zihinsel dayanıklılık ve sorunların üstesinden gelme becerisi gerektiren, gerilimi ve adrenalini yüksek bir takım sporudur (Beşler, 2020). Futbol bir takım sporu olduğu için futbolcuların da takım arkadaşları, antrenörleri ve taraftarlarıyla ortak hedefler belirleme sorumluluğu vardır. Ancak sorumluluk ve mükemmel performans gerektiren rolleri yerine getirmeniz gerektiğinden üzerinizdeki baskı yüksektir. Bu stresleri en aza indirmek yalnızca fiziksel performansı artırmakla mümkün değildir. Zihinsel dayanıklılık genel olarak bir sporcunun zihinsel olarak zorlu durumlarla rakiplerinden daha iyi başa çıkabilmek için fiziksel ve zihinsel yeteneklerini tam olarak kullanabilme yeteneğini ifade eder (Parlak, 2023).

Zihinsel antrenman, müsabaka sırasında veya hazırlık döneminde zihinde oluşabilecek olumlu veya olumsuz durumların fiziksel hareket olmaksızın düzenli ve tekrarlanan şekilde görselleştirilmesidir (Yıldız ve Erhan, 2019).

Mental antrenmanlarda sporcular, tam iyileşmeyi sağlamak için fiziksel ve zihinsel yorgunluğu kontrol altına almak ve duygusal olarak kendilerini kontrol etmek için psikolojik stratejiler uygulayarak stresi azaltmayı amaçlarlar (Cardano, 2014). Sporda zihinsel antrenman, sporcuların yarışma ve antrenman sırasında karşılaştıkları zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Vealey, 2007).

Zihinsel antrenman tekniklerini uygularken sporun ve sporcunun özelliklerine göre uygun yöntemin seçilmesi oldukça önemlidir. Özellikle sporcuların bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları dikkate alınarak güven, rahatlama, motivasyon, hedef belirleme, konsantrasyon egzersizleri gibi stratejiler uygulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporcunun bu hareketleri ve becerileri en iyi şekilde uygulama zihniyeti, müsabakalar ve antrenman süreçlerinde optimum performansa katkıda bulunur (Akandere, Aktaş ve Er, 2018). Bu nedenle sporcuların zihinsel olarak güçlü olabilmeleri ve kendilerini zihinsel

olarak eğitebilmeleri için bir zihinsel antrenör ile çalışmaları gerekmektedir (Ekmekçi, 2017). Ayrıca zihinsel antrenman becerileri ve teknik düzeyi yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları da buna paralel olarak artabilmektedir. Mental antrenman, atletik performansın önemli parametrelerinden biri olarak kabul edilir ve çeşitli yöntemler kullanılarak uygulanabilir. Son yıllarda zihinsel eğitim yöntemi olan müzikle ilgili psikolojik ölçeklerin varlığı da dikkat çekmektedir (Karayol ve Turhan, 2020).

1.1. Problem Durumu

1.1.1. Problem cümlesi

Bu çalışmanın amacı kadın futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemektir. Bu amaçla “Türkiye’deki kadın futbolcuların demografik özellikleri dikkate alındığında zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde fark var mıdır?” sorusundan yola çıkarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.1.2. Alt problemler

- Kadın futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı fark var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile futbol geçmişleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile kulüpleri ligleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile millilik durumları arasında anlamlı fark var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile millilik kategorileri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı fark var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile futbol geçmişleri arasında anlamlı değişiklik var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile kulüp ligleri arasında anlamlı fark var mıdır?

- Kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile millilik durumları arasında anlamlı fark var mıdır?
- Kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile millilik kategorileri arasında anlamlı fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Türkiye’de son yıllarda kadın futbolunun bilinirliğinin artması, kadın futbolunda yaşanan gelişmeler, bilim insanlarının dikkati çekmeye ve bu alanda akademik çalışma yapmaya yönelmektedir (Cin, 2022; Uluç, 2023). Bu araştırmanın amacı kadın futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik durumu ve millilik kategorisi açısından incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Sporun sadece fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin olmadığı bunun yanı sıra psikolojik boyutlarının olduğu ve bu boyutların da araştırılması başarıyı daha da arttırmaktadır. Bu bağlam da zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimlere katkıda bulunmak amacıyla birçok çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Zihinsel antrenman bu çalışmalardan sporun psikolojik yönüyle ilgilidir (Weinbeerg ve Gould, 2003). Sporcuların performansına katkı sağlamak ve müsabakalara hazır bulunuşluklarının oluşması amacıyla meydana çıkan çalışmaların en önemlileri de zihinsel dayanıklılık alanındadır. Tüm bu durumlarda ilgili literatür araştırıldığında çalışmaların zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenman alanında sporcuların performanslarına etkisinin araştırılmasına yoğunlaştığı, sportif başarıya giden yolda psikolojik süreçlerden faydalanmanın önemli olduğunun aktarıldığı incelenmektedir (Durand ve Salmela, 2002).

Futbol günümüze kadar gelişerek geniş kitlelere yayılmış ve futbol ortamları rekabetin en üst düzeye çıktığı bir branş haline gelmiştir. Bu nedenle zihinsel olarak dayanıklı olmanın performanslardaki etkileri görülmeye başlanmıştır (Beşler, 2020). Son yıllardaki gelişmelere bakıldığında kadın futboluna verilen önem artmıştır. Spor etkinliklerine ve futbola kadın sporcuların katılımlarının artmasıyla birlikte futbolda performansların en üst seviyede olması için kadın futbolcuların fizyolojik ve psikolojik açıdan güçlü, oluşabilecek tüm koşul ve şartlara hazır olması gerektiği önem taşımaktadır (Konter, 1998).

İlgili literatür incelendiğinde farklı spor branşlarında yapılan çalışmaların çoğunda zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenman ayrı olarak incelenmiş olup yine farklı spor

branşlarında yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenmanın birlikte incelendiği görülmüştür. Futbol branşında zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılığın birlikte ele alındığı çalışma çok az olduğu tespit edilmiş fakat ayrı olarak ele alındığı çalışmalara daha çok rastlanmıştır. Kadın futbolundaki çalışmalarda ise zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılık konularının birlikte ele alınmadığı ama ayrı olarak incelenip farklı çalışmalar olduğu gözlemlenmiştir.

Yapmış olduğumuz bu çalışma kadın futbolcuların zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik durumu ve millilik kategorilerine göre değişkenlik gösterip göstermediğini incelemektir. Elde edilen verilerin ilgili literatüre katkı sağlaması ve gelecekte yapılacak olan çalışmalara ışık tutması amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada elde edilen veriler araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan Türkiye’deki futbol liglerinde oynayan kadın futbolcular ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmanın uygulaması 2022-2023 sezonunda gerçekleştirilmiş ve bununla sınırlandırılmıştır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan kadın futbolcuların, kullanılan veri toplama araçlarını dikkatle okuyarak, doğru ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Seçilen örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporda Zihinsel Antrenman

Kişinin bedensel ve ruhsal olarak iyi ve sağlıklı olmasını sağlayan spor, aynı zamanda çevreyle etkileşimini geliştiren bilişsel ve zihinsel olacak şekilde bireyin gelişiminde pay sahibi bir kavramdır. Geçmişten bugüne kadar sporu hayatının bir parçası haline getiren bireyler performanslarını en üst fizyolojik düzeye taşımak, aynı zamanda da psikolojik olarak müsabakalara kendini hazırlamak durumundadır. Çoğu antrenör bedensel becerileri denk olan sporcuların birbirlerine karşı üstünlük durumunu psikolojik hazırlık seviyesiyle alakalı olduğunu gözlemlemektedir. Bundan dolayı bireyin müsabakalarda fizyolojik durumunun yanı sıra zihinsel ve psikolojik olarak bulundu durum performansı ile direkt alakalıdır (Karaca ve Gündüz, 2021).

2.1.1. Zihinsel antrenman kavramı

Yanlışlardan arındırılmış, bir davranış şeklinin, fiilin, bir hareketin, insan zihninde saklanma ve kullanılmasıdır. Beyinde saklanan uygun fiil çeşidinin uyarı gelince hemen devreye girerek uygulama çalışmasıdır (Günay, 2020).

İnsan vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütünü oluşturur. Spor ortamında, sporcunun zihinsel ve duygusal durumunun, performansı ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, istenilen performansa ulaşabilmek için, sporcuların vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün olarak karşılaşmaya hazırlanması önem arz etmektedir (Konter, 2006).

İkizler ve Karagözoğlu (1997); zihinsel antrenmanı hiçbir alıştırma yapmadan yalnızca programlı ve sürekli zihinde canlandırarak öğrenilmiş hareketin kusursuz yapılması süreci yahut yeni bir hareketin öğrenilme süreci olarak tanımlamışlardır.

Zihinsel antrenman sporcunun antrenman öncesi, sırası veya sonrasında ruhsal durumların (stres, algı, motivasyon, dikkat vb.) denetiminde sistemli bir şekilde iyiye yönlendirilme durumudur. (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Motorik yeteneklerin zihinde hayal edilmesi zihinsel antrenman olarak nitelendirmiş. Birey yapacağı hareketi zihninde yaşar ve bu şekilde antrenman yapmış olur. Bu hayal etme olayını tüm duyu organlarıyla ve hareket olarak zihinde gerçekleştirme olayını içerir (Gubelman ve Schling, 1995).

Bir hareketi sporcunun kendi kendine hiçbir eylem gerçekleştirmeden zihninde tasarlamasıdır (Hodgetts ve Sage, 1977).

Hareket fiziksel yapıldığında elektrik akımlarının varlığı söz konusudur ve yine aynı hareketin zihinde tasarlandığı sırada hareketin fiziksel olarak yapıldığı kaslarda benzer elektrik akımlarının olduğunun farkına varılmıştır. Bu sayede bireyler kendi branşlarında öğrenmek ve geliştirmek istediği tekniği veya hareket performansını en doğru şekilde zihinde tasarladıkları zaman çok tekrar yapmış olur. Bütün bunlarda performans gelişimi için yararlıdır (Akyıldız, 2021).

Hareketi hayal ederek zihinde canlandırmak fiziksel olarak gerçekleştirmekten çok daha basittir. Dolayısıyla gerçekleştirilecek hareketi mükemmel bir biçimde zihinde canlandırmak fiziksel olarak da gerçekleştirmeye yardımcı olacaktır. Tüm bunların yapılması koordinasyon becerilerine etki eden önemli bir durumdur. Zihinsel antrenman hareket eyleminin olmadığı fiziksel olarak pasif bir öğrenme olan zaman dilimidir (Singer, 1980).

Zihinsel antrenman spor psikologları tarafından iki şekilde tanımlanmıştır; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık. Zihinsel uygulama; genellikle zihinsel canlandırma ve yapılacak işin zihinsel olarak resmedilmesidir. Zihinsel hazırlık ise; performans gerçekleştirilmeden sporcunun gelişimini sağlayan çeşitli yöntemlerin pratiğinin yapıldığı dönem olarak nitelendirilmiştir (Konter, 1999).

Başarılı olan birçok sporcu ile yapılan röportajlarda kendilerinin müsabaka öncesi zihinsel olarak müsabaka sırasında uygulayacakları performansın pratiğini yaptıklarını söylemişlerdir. Zihinlerinde canlandırma yaparken başardıklarını düşündüklerinde fiziksel olarak performanslarında olumlu etkiler görmüş olup başarısız olabileceklerini canlandırdıklarında performanslarında olumsuz etkiler gördüklerini belirtmişlerdir (Schmidt, 1991).

Tam anlamıyla zihinsel antrenmanın hareket veya performansın gerçekleşmesinde ne seviyede faydalı olduğuna ilişkin mutlak bir sonuç yoktur (Yılmaz, 2017). Fakat ilk olarak sporcu başarıyı birkaç kez elde ettiği ve bunları zihinde canlandığı zaman zihinsel antrenmanların faydalı olabileceği kanaatine varılmıştır (Aslan, 2015).

Yeni hareket beceri ve tekniklerinin özümsemesi için öğrenim süresinde kısılma sağlayan zihinsel antrenman öğrenilecek olan beceriyi pekiştirir ve oturtur bunları yaparken oluşan zaman kaybını kısaltır. Antrenmanın ilk bölümü olan ısınma ve yeteri düzeyde

antrenman koşullarına uygun olmayan ortamlarda sürecini aza indirger, fiziksel antrenmanın gerçekleşme sürecine yardımcı olur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.1.2. Zihinsel antrenman özellikleri

Bireylerin sahip olduklarına inandıkları ortamın ve çevresel etmenlerin, tüm modelleri geliştirmesi için psikolojik olarak hazır olmalarına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir. Bireyin çevresel şartları hiçbir zaman sabit olmaz ve birbirine bağımlı değişken olarak ortaya çıkar. Araştırmacılar çevresel şartların birbirini etkileme, türlerini önemseyen ve canlılık gösteren modellerini ortaya atmışlardır. Modelleri incelediğimizde karşımıza yüksek performans için psikolojik hazır olma olarak beş bölümden oluşur. Yüksek performans için psikolojik yeterlilik ve yöntem, zor durumlarla baş etme yöntemi, içeriğe dayalı hedef performans, bedensel, toplumsal, psikolojik ve koordine ortam olarak nitelendirilmiştir (Konter, 1998).

Zihinsel antrenman terimi yalnız başına bir anlam taşımaz. Sistematiik bir plan dahilinde sporcu için faydalı hale gelir. Başarının oranlarına baktığımızda bedensel %20, zihinsel olarak ise %50 orandadır (Aktepe, 1999).

Hedeflenen amaç için gereksinim görülen zihinsel ve psikolojik etmenler; motivasyonu iyi yönetmek, pozitif ve gerçeğe uygun olmak, azimli olmak, konsantrasyonu yüksek olmak, öz güven sahibi olmak, yükümlülüklerini yerine getirmek, kararlı olmak, hevesli ve hazır olduğunu göstermek olarak ifade edilmiştir (Biçer, 2008).

Başka bir deyişle baktığımızda zihinsel antrenman; bir eylemi gerçekleştirme meydana gelmeden yalnızca programlı ve sistemli bir şekilde canlandırma yaparak yeni hareket kabiliyetini kavraması ya da öğrenilmiş hareketin pekiştirilmesi sürecini kapsar, zihinde canlandırma süreci üç değişik boyutu vardır; sözlü antrenman subvokal, gizli algı antrenmanı, kendini hayal ederek ideomotor çalışmasıdır (Aksoy, 2021).

Subvokal (kendi kendine konuşma) sporcunun bir hareketin nasıl yapılacağıyla alakalı kendisiyle konuşup, anlatıp yapılacak hareketle ilgili kendine komut vermesidir. Sözlü yani subvokal antrenmanın ilk şartı hareketin kelimelerle anlatılabilir olmasıdır. Daha sonrasında bireyin kendine model seçtiği sporcunun hareketi yaparken ki halini hayal edip, onu izlemesi gizli algı antrenmanıdır. Örnek aldığı kişiyi izlerken hayal etmek, ona yoğunlaşmak hareketi nasıl ve ne şekilde yaptığına dikkat etmek aynı zamanda bunu aklına yerleştirmek gibi zihinsel etmenler öğrenme sürecini olumlu etkiler. Son olarak da ideomotorda, (kendini hayal etme) kişi kendi kendine hareketi gerçekleştirirken zihninde yaşar. Bunu yaparken de

sporunun öncesinde öğrenmiş olduğu bilgi ve deneyimler önem taşımaktadır (İkizler, 2000).

2.1.3. Zihinsel antrenman çeşitleri

Zihinsel antrenmanın esas kuralı düzenli bir planlama içerisinde yapmak gerekliliğidir. Antrenman üç aşamadan ortaya çıkmaktadır. Birinci aşama bulunduğu durumun saptanmasına yöneliktir. İkinci aşamada harekete olumsuz doğrultuda tesir eden faktörlerin bireyin iradesine dayaklı yapmasını sağlayacak şekilde davranış ve becerileri sporcuya öğretmektir. Üçüncü aşamada ise ortaya çıkan becerilerin amaçlanan yarışma koşullarına uyarlanması gerçekleştirir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997)

2.1.3.1. Otojenik antrenman

Otojenik antrenmanı yer yüzünde birçok sporcu rahatlamak, stresle baş edebilmek, kaslarının kontrolü sağlamak ve güçleşen koşullara zihinsel olarak hazırlık yapmak gibi çalışmalar için uygulamaktadır (Biçer, 1998).

İnsan vücudu antrenman yaptıkça güçlenen, gelişen ve niteliklerini çoğaltan bir organizmadır. Benzer şekilde insan beyni de fikir ürettikçe, sorulara cevap aradıkça, okudukça yani zihnini etkin hale getirdikçe gelişen ve farklılaşan hatta çeşitli psikolojik etkenlere karşı stres, kaygı vb. daha sağlam bir dereceye ulaşan bir organdır (Buzan, Harrison ve Hobbs, 2009).

Otojenik antrenman doktorların hipnoz tekniğinden kazanmış olduğu önceki ve güvenilir deneyimleri vasıtasıyla meydana gelmiştir. Uyku gibi bir istirahat şekli olan hipnoz, sağlıklı bireylerde basitçe gerçekleşirken agresif kişilerde sakin bireylere nazaran zor gerçekleştirilir. Sadece psikolojik olarak avutma olarak gerçekleştirir. Sükûnet ve rahatlama sağlar. Otojenik antrenmanda hiçbir kişinin tesiri altında kalmadan, dinlendirici, uyku gibi pozisyon alınır. Kişi tüm odağını kendisine vererek bu olayı başarır. Birey bizzat öz dünyasına dönüp mümkün olabildiğince kendi güçlerinden faydalanır. Sağlığın, otokontrolün, istirahatın ve verimin çoğaltması sağlayan otojenik antrenman aksi durumların azalmasına belki bazı durumlarda tümüyle yitirilmesine olanak kazandırılır (Konter, 1999).

Alman psikiyatrist Dr. Johannes Schultz tarafından otojenik antrenmanı ortaya çıkmış olup ilk zamanlarda sağlık alanında terapi, tedavi ve iyileştirme hedefleriyle kullanılmıştır (Biçer, 1998).

Günümüzde ise sporcularda psikolojik problemler olan kaygı ve strese dayalı meydana gelen sorunları çözme, kontrol altına alma ya da sorunlarla başa çıkma hedefiyle sıklıkla uygulanmaktadır (Ekmekçi, 2017).

Otojenik antrenmanın ana prensibi sporcunun kendi kendine telkinde bulunmasıdır. Fiziksel ve zihinsel nitelikleri meydana getiren aşağıdaki altı klasik cümleden oluşur (Biçer, 1998);

- Eller, ayaklar ve gövde ağır,
- Eller, ayaklar ve gövde sıcak,
- Kalp ritmi sakin ve düzenli,
- Nefes derin ve rahat,
- Karın hafif sıcak,
- Alın serindir.

2.1.3.2. Düzenli nefes egzersizleri

Nefes alıp verme; farklı durumlara göre değişkenlik göstermektedir. Mesela sözlü mülakat için adı okunan öğrenci, genel müdürün ciddi bir mevzudan dolayı yanına gelmesini isteyen şefin veya da küme düşme tehlikesi yaşayan ya da şampiyon olmak için çıkacağı müsabaka öncesi sportmenin nefes alıp vermelerindeki değişimi görmemiz mümkündür (Aktop, 2008)

Fiziksel açıdan yapılan birçok çalışmaların genelinde gevşeme egzersizleri bulunmaktadır. Kas fibrillerin gerektiği kadar kasılması ve nefes kontrolü ile birlikte fiziksel denetim kazanmaya çalışılır (Karagözoğlu ve İkizler, 2000).

Kalp atım hızının nefes alıp vermeyle insan bedeninin devamlı ortaya koyduğu fizyolojik bir durumdur. Bireylerin psikolojik olarak bulunduğu konumun nefes üzerinde etki ettiğine karşılaşılmaktadır. İradedışı gerçekleşen nefes alıp vermenin üzerinde kısıtlı olsa kontrol edilebilir (Karagözoğlu, 2006).

Nefes alıp verme, gerçekleşme yöntemine göre gruplandırılabilir. Göğüs solunumu ve diyafragmatik solunum şeklinde gruplandırılır. Nefes alma eylemi gerçekleşirken akciğerler komple hava kaplamaz, gerçekleşen nefes alma daha yüzeysel biçimde olur. Aksine karında tamamlanan nefes alma olayı karnımızı diyaframa yapıştırır ve alınan hava akciğerlere toplanmış olur. Bunun manası da, oksijen çekiminin çok gerçekleşmesidir. Ekstra oksijene erişmek, misal antrenmanlarda kaslarımızın ihtiyaç duyduğunda ekstra olarak beslenmesi,

bu da kirli maddelerin dışarıya atımını sağlar. Karında gerçekleşen nefes alıp verme, iç organlarımıza masaj yaptığına dair belirtilerine varılmaktadır (Aktop, 2008).

Nefes alıp verme çalışmalarının her gün 2-3 defa uygulaması aynı zamanda 5-10 dakika olması tavsiye edilir. Hatta çalışmalar anında dar giysiler kullanılmaması ya da egzersize uygun giysiler tercih edilmesi hem de yemekten hemen sonra yapılmaması ve çalışmaların her gün aynı vakitlerde uygulanması tavsiye edilmektedir (Tiryaki, 2000).

2.1.3.3. Derinleşen gevşeme antrenmanı

Bu konuyla alakalı araştırmalar 1920'li yıllarda Harward Üniversitesinde Jacopson tarafından başlamıştır (Özbaydar, 1983). Yöntemin spor ortamlarında bireylerin bilhassa müsabaka öncesinde fazla olan kaygı ve uyarılmışlık seviyelerinin aza indirgenmesinde kullanıldığı anlatılmaktadır (Tiryaki, Bilgin, İşleğen, Moralı, Çolakoğlu vd., 1995).

Derinleşen gevşeme antrenmanları, bedeni gevşetebilme kabiliyeti kasların kontrolüne olanak sağladığından, bireylerin müsabaka esnasında rahat olmaları konusunda mühimdir. Spor ortamlarında veya günlük rutinlerde kas çekmelerinin olmaması açısından kullanılan rahatlatma biçimlerinin öğrenilmesi elzemdir. Öte yandan zihinde canlandırma, odaklanma veya stres düzenleme egzersizlerini barındıran antrenman şekillerinin esasını gevşeme alıştırmalarını oluşturmaktadır (Suinn, 1996).

Sakinleşmeyi gerçekleştirme antrenmanlarındaki ana prensip kasılmakta olan kasın farkına varmaktır. Daha sonrasındaki aşama kas türlerinin işleyişinin ne gibi farkına varıldığına konsantre olmaktır. En son aşama olarak da rahatlama işlemi yapıp bulunduğu durumun farkındalığı sağlanır. Aktarılan bu çalışma yirmi-otuz dakika arasında olmalıdır (Suinn, 1996).

Derinleşen rahatlama antrenmanı yapılırken birey ses olmayan rahat bir mekânda yatma veya oturma durumunda olması gerekir. Giyen giysiler geniş olmalıdır. Tüm bu şartlar oluşunca sporcu kası bir kasacak bir serbest bırakacaktır ve git gide kasılmaların yoğunluğu azalır. Bahsedilen teknik farklı kas türlerine art arda yapılmalıdır. Antrenman planı süreç olarak bir hafta veya bir ay uygulanabilir bilinmektedir. Derinleşen rahatlama antrenmanları direktifte bulunan antrenör nezaretinde veya bir başına gerçekleştirilebilir (Kuru, 2001).

Bu antrenmanlarda sırt, karın ve kalça, ense ve omuz, bacak ve ayak, göz ve yüz, üst kol ve ön kol kaslarının aktif olduğu görülmüştür (Tiryaki, 2000; Kuru, 2001; Acar, 2002).

Stres ve kaygıyla başa çıkmak gayesinde olan derinleşen gevşeme antrenmanları negatif etkileri ortadan kaldırır ve pozitif bir etki yaratır. Kas spazmlarının aza indirgenmesi, tepkimelerle uyumlu yetilerin çoğalması gibi örneklendirilebilir (Kulak, 2011).

Yetilerin öğreniminde spor yapan bireyler daha iyi performans gösterebilmesi açısından kasların rahat, zihinsel olarak dinginlik sağlanması şarttır (Biçer, 2008).

2.1.3.4. İmgeleme

İmgeleme, bireyin uygulamayı istediği gerçek durumları canlandırmayı ve duyu organların tamamıyla yoğun çalışmasını sağlamaktadır. Olağanüstü olay ise tam yapıldığında, gerçek yaşamdaki çalışan kasların, benzer aktiflik ve çabuklukta gerçekte olduğu gibi uygulanacağıdır (Forrester, 2018).

Yalnızca zihinde canlandırarak görme işlevi değildir. İmgeleme kuvvetli ve etkili olan duygu türüdür. Kinestetik, dokunma, görme ve işitme duyularını içerir. Kinestetik olarak vücut konumu ve hareketi kapsar. Kaslardaki tendonların ve eklemlerdeki sinirlerin akımlarını meydana getirmektedir (Gould ve Domarjin, 1996).

Kaynaklardan elde edilen bilgilerde imgeleme tabirini açıklayarak ve ifade şeklinde kullandığı görülmektedir. Kognitif yapı içerisinde imgeleme için yapılan çıkarım da, gösterim grubu ve anlama grubu olarak tanımlanmıştır. Son yıllardaki kuram ortaya koyan kişiler, imgeleme yapısında anlatım detayından ziyade sürece bağlayan yöntem olarak tanımladıkları belirtilmiştir. Önemli görülen konulardaki açıklanmaların ve terimlerin, imgeleme yetisi ve imgeleme uygulaması anlatırken, zihinsel imgelemeyle alakalı olan kognitif süreçleri psikolojik bakış açısından ve spor psikolojisi kapsamında incelendiği belirtilmiştir (Vurgun, 2010).

İmgeleme, spor psikolojisinde sürekli rastlanılan ve etkisi fazla olan zihinsel hazırlık çalışmasıdır. Anlamına baktığımızda zihinde hayal etme ve canlandırma olarak karşımıza çıkar. Canlandırma gerçeğe uygun yapılırsa zihinsel sinir mekanizması etkili olur ve fiili gerçekleştirme yetiniz hızlanır. İleri düzeyde olan sportmenler başka sporculara göre odaklanma ve güdülenme açısından diğer sportmenlere nazaran farkındalığı yüksek olur. Farkındalıkla birlikte özen göstermesi gereken mühim konu imgelemedir. Uygulanan imgelemede ise mühim olan bizzat durumun içerisinde yaşaması ve gerçeklere dayalı olarak düşünmeye çalışmasıdır. Akılda kalması gereken beynimizin hakikat ile düş arasındaki ayrımı yapmadığını bilmektir (Ekmekçi, 2016).

Beynimizin sağ lobu imgeleme merkezidir. Kas nasıl aktifleşip gelişirse veya da uzun zamandır çalışmazsa güçsüzleşir, bu durumda beynimizin sağ lobunda gerçekleşir. Kasılmış olan beyinin sağ lobunu imgeleme çalışmalarıyla güçlendirilebilir ve sporcular bu kapasitesinden faydalanabilirler (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme, müsabakalarda ve antrenmanlarda meydana gelebilecek durumlarda ve yapılması gerek göreve konsantre olmamızı sağlar. İmgeleme zihnimize olumlu performans ile birlikte çalışır. Olumsuz düşünce ve hislere kapılmamamız için geçen zamanı kısaltır (Weinberg ve Richardson, 2008).

Van Gyn, Wenger ve Gaul (1990) çalışmalarında imgelemenin performansa olan verimini incelemişler araştırmalarından çıkardıkları bilgiler imgeleme antrenmanı ve güç çalışması bölümünde, güç çalışmasında değişiklik keşfederken imgeleme çalışmaları bölümüne ait bir değişikliğe ulaşamamışlardır.

İmgeleme antrenmanları etkileyici bir sistemdir fakat fiziksel çalışmaların yerini almaz. Bu sebepten dolayı sistemler programlı biçimde bağlantılı olarak ve fiziksel antrenmanlarla beraber uygulanmalıdır (Özdal, Akcan, Abakay ve Dağlıoğlu, 2013).

2.1.3.5. Biyolojik geri bildirim

Bu metot diğerlerinden değişik bir metottur. Zira metotta birtakım aletler şarttır. Temelde irade dışı çalışan aynı zamanda işlevlerinin kontrolünü sağlayamaz şekilde kabul edilen otonom sinir sisteminin işlevlerini denetleyebilmektir (Tiryaki, 2000).

Aynı zamanda yöntem 1960'ların sonuna doğru meydana atılmıştır. Sporcunun fiziksel etkinliklerini ve etkinliklerle alakalı malumat edinmeyi sağlayacak, irade doğrultusunda denetiminin artırılmasını amaçlayan yöntemler şeklinde ifade edilebilir. Özetle biyolojik olarak süregelenlerle alakalı malumat edinme şeklinde ifade edilmiştir (Petrusella, Londers ve Salazar, 1991). Öyle ki asıl hedef sporcunun bahsedilen işlevleri bizzat tertip edebilmesini gerçekleştirmektir (Olton ve Noonberg, 1980).

Metot stres, kaygı, korku gibi kendini gösteren hislerden ortaya çıkmış olup, bu hislerden kaynaklı vücuttaki değişiklikler ve bireyin uyarılma seviyesinin fazla oluşu yapıştırılan elektrotlarla saptanır. Kişi durumu hakkında bilgi sahibi olur, bu durumun olumlu hale gelmesi için en iyi rahatlama yolunu seçer, kendi fikir ve hislerini kanalize etmeyi öğrenir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Biyolojik geri bildirim rahatlamaı öğrenim sürecidir. Buna istinaden kullanılan araç sporcunun bizzat beyin dalgaları, kas sertliği şeklinde fiziksel evrelerini bildirmektedir.

Birey cihazla görebildiğini eş zamanlı olarak duyumsar ve rahatlamayı istemli bir şekilde uygulamayı öğrenir (Akyıldız, 2021).

Bilgisayar ve başka fiziksel donanımları kullanan biyolojik geri bildirim bireyin bazı fiziksel parametrelerini pozitif yönde ilerletmek için uygulanmaktadır (Kulak, 2011).

Böyle çalışmalarla sporcunun arzulanan farklılıklarını ve ayarlamaları cihazsız bir şekilde gerçekleştirebilmesi amaçlanır. Sağlık kapsamında kullanılan biyolojik geri bildirim aynı zamanda kişinin performansı ile alakalı ulaşılan bilhassa spor ve idman performansından çıkarılan hipotezlerle bulunmuştur (Petrusella, Londers ve Salazar, 1991).

Sporcu, kendi fizyolojisi adına farklılaşan his ve fikirleri idrak etmeye başlayınca alet kullanımından vazgeçerek doğal olarak işleyen vaziyetini denetlemeyi başarır (Aktop, 2008).

2.1.3.6. Hipnoz

Hipnoz zihin telkinlerin (istemsiz ortaya çıkan fikirler) üst seviyedeki durumlarıdır. Telkinler akılda ve bedende etkili ve kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelerdir. Başka bir deyişle, bilinç altında gerçekleşir. Fikirlerin aktif durumlarındaki geçerliliği, hipnoz olayındaki deneme uygulamalarında, sadece geçerliliği kadar değişiklik gösterir (Mcgill, 1997).

Söylenenlerden ziyade, onların anlatım şekli ve anlatan birey önemlidir. Kişi uyumak için inat ediyorsa, karşı koyuyorsa, zoraki olarak uyutulmamalıdır. Bundan varılmak istenen nokta aslında kişinin isteği doğrultusundadır, hipnozu sağlayan kişi ikinci plandadır. Bu şekilde ünlü olan hipnoz üzerine yeterli miktarda aydınlatma amacıyla açıklama yapılmamıştır (Şinoforoğlu, 2006).

Ikai ve Steinhaus (1961) incelemelerinde, hipnozun maksimal güce etkilerini araştırmışlardır. Hipnoz anında sporcuların güçlerini tamamen bitirmediklerine ve var olanlardan daha çok güce sahip olduklarını ortaya atmışlardır. Hipnoz anında bireylerin meydana gelen maksimal güçlerinden yüzde otuz daha çok sıklet kaldırdıkları görülmüştür. Zihinsel olarak yapılan bu stratejinin bedensel açıdan kişiye kazanmasını sağlayan güç başka antrenör ve bireylerin dikkatini çekmiştir.

2.1.3.7. Transandantal meditasyon

Rahatlama metotları içerisinde olan metot uzak doğuda tasavvufi bir kavram niteliği taşıdığı ve rutin yaşam içerisinde bir durum olduğu aktarılmıştır. Kişinin olası gücünü gün

yüzüne çıkardığı, kişiyi bağımsızlaştırdığı, bilinci şeffaflaştırdığı aynı zamanda başka koşullara zihinsel ve fiziksel olacak şekilde hazırlık olmak hedefiyle kullanılan bir araç olarak görüldüğü söylenmektedir (Biçer, 2008).

Bireyin psiko-fizik balansını muhafaza etmek bireyler içerisindeki bağlantılarını geliştirmek becerilerini fazlalaştırmak, çeşitlerini çoğaltmak ve kullanılabilişliğini sağlamak amacıyla tercih edilen psiko- regülasyon metodudur. Bu rahatlama metodunun sitemli olarak kullanımının, endişeyi aza indirgediği ve bu sebeple bireyin kendini huzursuz duyduğu hissini azalttığını açıklamaktadır. Birey gürültüden uzak dingin ortamda oturma pozisyonunda gözlerini kapatır ve on beş dakika süresince om vb. şekillerde sesleri yineler. Fakat bu sözcüklerin üstünde konsantre olmaması tavsiye edilir (Tiryaki, 2000).

2.1.3.8. Yoga

Kökeni Hindistan'a dayanan yogada kişinin bizzat kendisi üstünde otorite kurması hedeflenir. Bu nedenle birden çok duruş biçimleri ve solunum antrenmanları yapılır. Yoga metoduyla sporda hedeflenen, konsantrasyonun yüksek seviyelere ulaşmasıdır (Vural, 2021).

Spor branşı buz hokeyi ve kayak olan sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada ısınma, stretching, vücut esnekliğini geliştirme, temel gevşeme yöntemleri, nefes çalışmalarını içinde barındıran yoga yönteminin sonucunda bireylerin öz güven seviyelerini yükselttiği ve performans artışı sağladığı gözlemlenmiştir (Krejci, 2003).

2.1.4. Zihinsel antrenman becerileri ile ilgili literatürde yer alan çalışmalar

Landers ve Boutcher (1993) çalışmalarında özel zihinsel antrenmanlar düşük derecede fiziksel ve bilişsel kaygı ya da aşırı derecede öz güvenin spor performansını daha iyiye taşıdığını ortaya koymuşlardır. Bu araştırmada başarısı yüksek olan sporcuların orta düzeyde başarılı sporculara nazaran daha düşük şüphe, daha az kaygı ve kusursuz bir öz güven duyduklarını ortaya koymuşlardır (Aktepe, 2006).

Garfield (1984) zihinde canlandırma ve bedensel performans arasındaki bağlantı üzerine Sovyetler' in çalışmalarından birinde dünyada önemli bir sıralamaya sahip olan atletizm takımını dörde bölmüştür. Birinci grup zamanın hepsini eğitim ile geçirmiş sonraki grup zamanın %75'ini eğitimle geçirmiş kalan %25'lik zamanı da zihinde canlandırma yaparak yarışmada veya antrenmanda arzu ettikleri hareketi ve sahip olmak istedikleri başarıyı tamamen hayal etmişlerdir. Üçüncü grup eğitim zamanının %50'sini eğitime, kalan

%50'sini zihinde canlandırmaya ayırmıştır. Son grup ise zamanın %25'ini eğitime, %75'ini zihinde canlandırmaya ayırmıştır. Total sürenin bitiminde 1980 Kış Olimpiyat Oyunları sonunda en iyi başarıyı son grup sergilemiştir ve sırasıyla imgeleme süresi çok olandan aza doğru sıralanmıştır.

Psikolog Richardson basketbol branşı ile uğraşan sporcular üzerinde yaptığı araştırmada; ayrı ayrı üçü grup yapmış ve serbest atış tekniğindeki becerileri gözlemlemiş, daha sonra birinci gruba her gün yirmişer dakika serbest atış tekniği alıştırmasını yapmasını istemiştir. İkinci gruptan herhangi bir alıştırma yapmamalarını son gruptan ise her gün yirmi dakika serbest atış tekniğini mükemmel uyguladıklarını düşünmelerini söylemiştir. Araştırmanın sonucunda sahip olunan verilere göre herhangi bir çalışma yapmayan grupta normal olarak hiç gelişim sağlayamamış, birinci grup %24 oranında gelişim sağlamış fakat son grup sadece zihinde canlandırma yapmasına rağmen %23 oranında bir gelişim kaydetmiştir. Bu da neredeyse fiziksel olarak tekniği çalışan grubun gelişimi ile aynıdır (Aktepe, 2006).

Connaughton, Wadey, Hanton, ve Jones (2008) yaptıkları araştırmada yaş faktörü ile zihinsel antrenman becerilerinin aynı seyrinde olduğunu belirtmişler ve yaş arttıkça zihinsel antrenman becerilerinin de aynı şekilde arttığını göstermişlerdir.

Başka bir çalışmada futbol branşında görsel imgelemenin penaltı atışlarına olan etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmada futbolcular üç gruba ayrılmıştır. Birinci grup fiziksel antrenman yapmış, ikinci grup zihinsel antrenman yapmış ve son grupta hem zihinsel hem fiziksel antrenman yapmışlardır. Çalışmanın sonucunda elde edilen penaltı atışları ve isabet oranlarına göre üçüncü grup zihinsel ve fiziksel olarak antrenman yapanların penaltı atışındaki isabet oranı diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sosovec, 2004).

2.2. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık; aksi durumla, başarısız olma, yarışma ve görevlerinin negatif durumlarda kendini yenileme gücü ve önceki halini alması için geliştirebilir olumlu psikolojik kabiliyet şeklinde anlatılmaktadır (Luthans, 2002).

Bireylerin artan performanslarını devam ettirebilmeleri için zihinsel dayanıklılığın stratejik bir psikolojik etken olduğu belirtilmektedir (Loehr, 1986).

Özellikle zihinsel dayanıklılığın gayeleri istikrarlı olarak sağlaması için zorlayan durumlara yakınlaşarak, onlara cevap vermesi ve yorumlaması, bunlardan etkilenen

değerleri, davranışları, hissettikleri ve biliş türleri olarak ifade edilir. Zihinsel dayanıklılık başlangıçta kişiliğin bir kısmı olarak görülürken sonradan bireylere ait psikolojik performanslarını ifade etmek için kullanılmıştır (Uçar ve Kaplan, 2020).

Bireyler galibiyet yaşadıkları gibi mağlubiyette yaşarlar bununla birlikte gerginlik ve endişe içinde olabilirler. Müsabaka anında veya öncesinde bireyler başarıya ulaşmak amacıyla ya da hızlı iyileşmek için bu gibi olayla karşı karşıya kalması durumunda zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince zirvede tutması gerekmektedir (Altunkalem, 2020).

Zihinsel dayanıklılık spor faaliyetleri gibi kapasitesinde aksi durumlarla karşılaşılacak ve zorlayan durumlarda gereksinim duyulan ortamlarda koşul olarak görülen bir özelliktir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009).

Sporla ilgili elde edilen başarılar önemli olan unsurlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır (Sarıkabak, 2019). Bireylerin diğer yarışmacılardan daha çok verim gösterebilmeleri için etkisi altında kaldığında daha düzenli davranışlar gösterebilmesi ve daha çok odaklanması, zihinsel dayanıklılıkları ve yeterlilikleri ile doğrudan alakalıdır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007). Zihinsel dayanıklılığın alt başlıklarında bulunan problemle başa çıkma becerisi; kişilerin günlük yaşamlarında ya da mesleki yaşamlarında kendini maruz bıraktığı çeşitli sorunlarla karşılaşarak başarılı çıkış yolu bulabilme ve seçebilme becerisi şeklinde ifade edilmektedir (Özdemir, 2014).

Kaynaklardaki çalışmalara bakıldığında performans içeren sporlarda fiziksel açıdan yüklenme sonucunda psikolojik değişkenlerin değeri görülmüştür. Özellikle bireyin kondisyonla becerileri kazanmak için rol üstlense de zihinsel dayanıklılık ile zihinsel dayanıklılığı güçlendirici bilişsel çalışmalar öğrenmeyi kalıcı izli hale getirmektedir (Altunkalem, 2020).

2.2.1. Zihinsel dayanıklılığın önemi

İnsanlar yaşamlarında aksi durumlarla karşı karşıya geldiğinde önce negatif duyguları hissetmekle beraber, stres oluşturan durumlar ile yaşamlarını farklı şekilde yönlendirebilen olaylara, zamanla genellikle adaptasyon sağlamıştır. Bu adaptasyonda en önemli faktörlerden ilki, emek ve vakit gerektiren aralıksız bir süreç olan zihinsel dayanıklılıktır (Sarı, Sağ ve Demir, 2020).

Motorik özellikler ve fiziksel etmenler spor ortamlarında performansa etkisi olan unsurlardan en önemlisi olsa da son zamanlarda bireylerin psikolojik özellikleri de spor

performansını etkilediği fikri kabullenilmiştir ve kaynaklardaki araştırmalarda bireylerde sportif performansı etkileyen etmenlerden ilki zihinsel dayanıklılıktır (Jones, 2002).

Çalışmacılar zihinsel dayanıklılığın öneminden söz ederken profesyonel sporda sporcuların yalnızca fiziksel değil zihinsel olarak da güçlük çektiklerinde zihinsel dayanıklılıkla ilgili çeşitli çalışmaların ortaya çıktığını ifade etmişlerdir.

Uluslararası derece yapan profesyonel sporcular kazandıklarında zihinsel dayanıklılığın var olduğuna şahit olduklarını ifade etmişler. Zihinsel dayanıklılık, başarısız veya başarılı sporcular arasında ayırt edici faktör olarak birbiriyle yarışan baskıların üstesinden gelebilme kabiliyeti şeklinde meydana gelmiş bir özellik olarak nitelendirilmektedir (Loehr, 1995).

Sporda zihinsel dayanıklılığın sportif performansı arttırdığını gösteren birçok çalışma vardır (Khan, Ahmad, Shamim ve Latif, 2018). Sporcular özellikle fiziki olarak yeteri düzeyde olmalarına rağmen yarışma veya maç sırasında performanslarının düşük olması zihinsel dayanıklılığın öneminin arttırmıştır. Bu sebeple sporcuların taktik, teknik ve fiziksel açıdan iyi olmalarına rağmen, psikolojik olarak zihinsel dayanıklılık durumlarının iyi olmaması durumunda sportif performans olarak kötü olabilirler (Jones ve Parker, 2013). Sporcular rakiplerine üstünlük kurabilmeleri için stres anlarında uygun biçimde hareket etmelerinin, odak ve dikkatlerinin devamlılığının sağlanması önemlidir. Olumsuzluk durumunda uygun davranışlar sergileyebilmek, dikkat ve odağın sürdürülebilmesi de zihinsel antrenmanla meydana gelir (Jones, 2002).

Sheard (2013) sporda başarıyı elde etmede önemli unsurlardan birinin zihinsel dayanıklılık olduğunu belirtmiştir. Bununla alakalı bir çalışmada tenis branşı ile uğraşan genç sporcularda zihinsel dayanıklılık ve maç sırasındaki performansları arasında bir bağlantı olduğu ifade edilmiştir. Çıkan sonuçlara göre bir maç sırasında performansa etki eden birden çok etmenin olduğu onaylanmakta beraber tenis branşı ile uğraşan kişilerin performansına zihinsel dayanıklılığın atırdıcı bir etkisi olduğu kanaatine varılmıştır (Cowden, 2016). Son dönemlerde sporda zihinsel dayanıklılığın önemi konulu birçok branşlarda çalışmalar yapılmıştır. Gerçekleştirilen çalışmalarda triatlon, boks ve kriket gibi branşlarda zihinsel dayanıklılık ve spor performansı arasında olumlu bir bağlantı olduğu saptanmıştır (Klapper, 2011).

2.2.2. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler

Sportif performansı zihinsel dayanıklılığın etkilediği gibi zihinsel dayanıklılığı da etkileyen bazı unsurlar vardır. Bu unsurlar kaynaklardaki araştırmalara göre sporcunun biyolojik yaşı, cinsiyeti, spor branşı, spor yoğunluğu, spor yaşı, medeni hali ve öğrenim düzeyi olmak üzere değişiklik gösterebilir. Değişkenlerin zihinsel dayanıklılığa ve dolayısıyla spordaki performansa etkisi gözlemlenip araştırılmıştır (Yılmaz, 2021).

Çalışmalardan yola çıkacak olursak bazı çalışmalarda anlamlı değişiklikler görülmemiş fakat çoğu çalışmada anlamlı değişiklikler saptanmıştır.

Cinsiyette göre baktığımızda araştırmalardan çoğu erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeyinin kadınlara nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır (Dede, 2019). Erkek yanlı neticelerin çıkması erkeklerin kadınlara göre çevre tarafından daha çok dikkat ve destek görmeleri nedeniyle ortaya çıkabileceği tarzında değerlendirilmiştir (Madriral, 2015).

Yaş parametresini incelediğimizde yaş büyüdükçe zihinsel dayanıklılık seviyesinin arttığı saptanmıştır (Peke, 2020). Yaşın artmasıyla beraber olgunluk seviyesinin yükselmesi zihinsel olarak daha sağlıklı görüşe sahip olma, olumsuzluklar karşısında daha dirayetli olma, iradeli ve disiplinli olma, öz güven gibi duyguların gelişiminde katkısı olabileceğini ifade edebilir. Fakat yaş parametresinin zihinsel dayanıklılıkla alakalı olmadığını belirten araştırmalarda vardır (Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter, 2018).

Spor yaşı parametresinde tecrübenin fazla olması zihinsel dayanıklılık seviyesinin artmasına sebeptir (Peke, 2020). Bireylerin spor yaşı arttıkça daha öncesinde aynı koşullarla birçok defa karşı karşıya geldiği kısaca alışkanlığının olabileceği ve daha fazla tecrübesi olup, daha çok taktiklerinin olması nedeniyle zihinsen dayanıklılık seviyesi spora yeni başlayan bireylerden fazla olduğunu ifade edebiliriz (Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir, 2018). Lakin bazı araştırmalarda spor yaşı ile anlamlı farkların olmadığı gözlemlenmiştir. Bir ila beş sene aralığında güreş branşı ile ilgilenen bireylerin, Altı ila on senedir güreş branşı ile ilgilenen bireylerden zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha fazla olduğu gözlemlenmiş ve kaynaklardaki birçok çalışmayla ters düşmüştür (Güvendi ve diğerleri, 2018).

Öğrenim düzeyi de zihinsel dayanıklılığa etki eden bir unsurdur. Eğitim düzeyinin iyi olmasıyla zihinsel dayanıklılık seviyesinin arttığı gözlemlenmiştir. (Peke, 2020). Öğrenim düzeyinin artmasıyla birlikte bilinç seviyesinin yükselmesi aynı doğrultuda gelişme göstereceğinden kaynaklı olarak mantık düzeyine göre fikir sahibi olup o şekilde hareket etme yetisinin fazla olduğunu ifade edebiliriz (Yılmaz, 2021).

Bireysel branş veya takım branşlarıyla ilgilenen kişilerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinde birkaç araştırmada değişiklik göstermiştir. Zihinsel dayanıklılık seviyesinin takım sporlarıyla ilgilenen sporcularda daha üst seviyede olduğu belirtilirken birkaç çalışmada bireysel sporlarla uğraşan kişilerin zihinsel dayanıklılık seviyesinin daha üst düzeyde olduğu hakkında sonuçlar elde edilmiştir (Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018).

Özer (2013), zihinsel dayanıklılığın olgunlaşmasına etki eden bazı etmenleri aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Kişisel risk ögeleri ve koruyucu ögeler,
- Aileden meydana gelen risk ögeleri ve koruyucu ögeler,
- Çevreden meydana gelen risk ögeleri ve koruyucu faktörler, olarak sınıflanmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, geçmişteki veya hala mevcut bir olayı var olduğu şekliyle tanımlamaya yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem:

Araştırma evrenini, 2022-2023 sezonunda kadınlar futbol liglerinde yer alan takımların sporcuları oluştururken, örneklemini ise bu evren içerisinde, çalışmaya gönüllü olarak katılan 205 kadın futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, örnekleme veya elverişlilik uygun tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Olasılıksız örnekleme tekniklerinden olan elverişlilik ya da uygun örneklem, evrendeki ulaşılabilirliği kolay durumu seçmek için kullanır, zaman ve maliyet açısından daha ekonomiktir. Bu tasarruftan dolayı kullanılması daha fayda sağlayacaktır (Kılıç, 2013). Çalışmaya katılan futbolculara ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.2.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.2. Kadın futbolculara ait demografik özellikler

Değişkenler	Gruplar	f	%
Yaş	15-18 yaş	88	42,9
	19-22 yaş	54	26,3
	23 yaş ve üzeri	63	30,7
	Toplam	205	100,0
Futbol geçmişi	1-2 yıl	21	10,2
	3-4 yıl	28	13,7
	5 yıl ve üzeri	156	76,1
	Toplam	205	100,0
Kulüp ligi	Süper lig	90	43,9
	1.Lig	73	35,6
	2.Lig	26	12,7
	3.Lig	16	7,8
	Toplam	205	100,0
Millilik durumu	Milli	87	42,4
	Milli değil	118	57,6
	Toplam	205	100,0
Millilik Kategorisi	U17	25	28,7
	U19	37	42,5
	A Milli	25	28,7
	Toplam	87	100,0

Tablo 3.2.1. incelendiğinde çalışmamıza katılan sporcuların yaş durumu değişkenine bakıldığında kadın futbolcuların %42,9' u 15-18 yaş aralığı, %26,3' ü 19-22 yaş aralığı, %30,7' si 23 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Futbol geçmişi frekans ve yüzde değerlerinde ise %10,2' si 1-2 yıl (n=11), %13,7 si 3-4 yıl, %76,1' i ise 5 yıl ve üzeri olarak saptanmıştır. Kulüp ligi frekans ve yüzde değerleri %43,9' u süper lig, %35,6' s 1.lig, %12,7'si 2.lig, %7,8'i ise 3.lig olarak saptanmıştır. Millilik durumu frekans ve yüzdelerinde %42,4'ü milli sporcu, %57,6' s ı milli olmayan sporcular olarak saptanmıştır. Millilik kategorileri frekans ve yüzdelerinde ise %28,7' si U17 kategorisi, %42,5' i U19 kategorisi ve %28,7'si A milli takım kategorisi olarak saptanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışma, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulunun 01/11/2021 tarih ve E-30640013-108.01-41694 sayılı izni ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, kullanılan ölçme araçlarından oluşan anket formu, bazı katılımcılara online ortamda bazılarına yüz yüze uygulanmıştır. Online ortamda uygulanan anketler için “Google form anket oluşturma programı” kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı olarak Kişisel bilgi formu Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu formunda, yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik durumu ve millilik kategorisi değişkenlerine ait sorular yer almaktadır.

3.4.1. Sporda zihinsel antrenman envanteri (SZAE)

Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan SZAE, 20 madde ve 5 alt boyuttan (Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma, Zihinsel Canlandırma) oluşmaktadır ve 5’li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Yarayan ve İlhan (2018), SZAE’nin iç tutarlılık kat sayılarının, 0,82 ile 0,91 arasında değiştiği belirtmişlerdir. Bu çalışmada envanterin Cronbach Alpha değerleri Zihinsel Temel Beceriler 0,84; Zihinsel Performans Becerileri 0,80; Kişilerarası Beceriler 0,88; Kendinle Konuşma 0,86; Zihinsel Canlandırma 0,80 ve genel SZAE 0,94 olarak hesaplanmıştır.

3.4.2. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri (SZDE)

Envanter Sheard ve diğerleri (2009) tarafından, spor ortamında zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Envanterin 14 maddesi ve 3 alt boyutu vardır. Genel zihinsel dayanıklılık düzeyi belirlenebildiği gibi; güven, kontrol ve devamlılık alt boyutları düzeyleri de belirlenebilmektedir.

Envanterin Türkçe uyarlama çalışması Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından yapılmıştır. Sheard ve diğerleri (2009) envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerlerini, güven alt boyutu için 0,81; devamlılık alt boyutu için 0,74; kontrol alt boyutu için 0,71 olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada envanterin Cronbach Alpha değerleri güven alt boyutunda 0,78; devamlılık alt boyutunda 0,62 ve kontrol alt boyutunda 0,74; genel SZDE için ise 0,78 olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin dağılımlarının homojenliği, normallik, basıklık (skewness), çarpıklık (kurtosis) değerleri, grafiksel yaklaşımlar kullanılarak değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda, sadece SZAE'nin *Kişilerarası Beceriler* alt boyutunda verilerin normal dağılmadığı belirlenmiştir. Verilere ait normallik dağılım değerleri tablo 2'de verilmiştir. Verileri değerlendirilmek için tanımlayıcı istatistikler, normal dağılım gösteren veriler için bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve gruplar arası farkın kaynağını belirlemek amacıyla LSD Post Hoc analizi; normal dağılmayan veriler için ise Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.5.1. Ölçme araçlarının tanımlayıcı istatistikleri, normallik dağılımı analizi sonuçları

Ölçme Araçları	N	Min	Max	Ort.	sd	Skewness	Kurtosis
SZAE Genel	205	1,00	5,00	3,87	0,054	-1,093	1,391
Zihinsel Performans Becerileri	205	1,00	5,00	3,60	0,053	-0,389	0,116

Tablo 3.5.1. Ölçme araçlarının tanımlayıcı istatistikleri, normallik dağılımı analizi sonuçları (devamı)

Ölçme Araçları	N	Min	Max	Ort.	sd	Skewness	Kurtosis
Kişilerarası Beceriler	205	1,00	5,00	4,21	0,064	-1,635	2,394
Kendinle Konuşma	205	1,00	5,00	3,77	0,070	-0,688	-0,055
Zihinsel Canlandırma	205	1,00	5,00	3,87	0,066	-0,818	0,189
SZDE Genel	205	1,00	5,00	3,39	0,030	0,243	-0,249
Güven	205	1,00	4,00	3,15	0,038	-0,424	0,280
Devamlılık	205	1,00	4,00	3,36	0,038	-0,783	0,479
Kontrol	205	1,00	4,00	2,27	0,048	0,436	-0,146

Tablo 3.5.1 değerlendirildiğinde, SZAE'nin alt boyutu Kişilerarası Becerilere ait verilerin dışında diğer tüm verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Basıklık-çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ değer aralığında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

4. BULGULAR

4.1. Kadın Futbolcuların, SZAE Puan Ortalamaları Analiz Sonuçlarına Ait Tablolar

Tablo 4.1.1. Kadın futbolcuların yaşları ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçme aracı	Yaş	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Sd.	Kareler ort.	F	p
SZAE Genel	15-18 yaş	88	3,83	Gruplar arası	2,113	2	1,056	1,764	0,174
	19-22 yaş	54	3,76	Gruplar içi	120,970	202	0,599		
	23 yaş ve üzeri	63	4,01						
	Toplam	205	3,87	Toplam	123,082	204			
Zihinsel Temel Beceriler	15-18 yaş	88	3,97	Gruplar arası	2,590	2	1,295	1,771	0,173
	19-22 yaş	54	3,85	Gruplar içi	147,722	202	0,731		
	23 yaş ve üzeri	63	4,15						
	Toplam	205	3,99	Toplam	150,312	204			
Zihinsel Performans Becerileri	15-18 yaş	88	3,53	Gruplar arası	2,255	2	1,128	1,905	0,151
	19-22 yaş	54	3,54	Gruplar içi	119,551	202	0,592		
	23 yaş ve üzeri	63	3,76						
	Toplam	205	3,60	Toplam	121,806	204			
Kendinle konuşma	15-18 yaş	88	3,71	Gruplar arası	3,196	2	1,598	1,569	0,211
	19-22 yaş	54	3,65	Gruplar içi	205,777	202	1,019		
	23 yaş ve üzeri	63	3,95						
	Toplam	205	3,77	Toplam	208,972	204			
Zihinsel Canlandırma	15-18 yaş	88	3,81	Gruplar arası	1,963	2	0,981	1,078	0,342
	19-22 yaş	54	3,80	Gruplar içi	183,958	202	0,911		
	23 yaş ve üzeri	63	4,02						
	Toplam	205	3,87	Toplam	185,921	204			

Tablo 4.1.1’de yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.2. Kadın futbolcuların yaşları ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları

Ölçme aracı	Yaş	n	S. O.	Sd.	X ²	P
Kişilerarası Beceriler	15-18 yaş	88	102,82	2	3,731	0,155
	19-22 yaş	54	91,87			
	23 yaş ve üzeri	63	112,79			
	Toplam	205				

Tablo 4.1.2’de yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE

boyutlarından kişilerarası beceriler boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.3. Kadın futbolcuların futbol geçmişleri ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçme aracı	Futbol geçmişi	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SZAE Genel	1-2 yıl	21	3,97	Gruplar arası	0,285	2	0,143	0,235	0,791
	3-4 yıl	28	3,90	Gruplar içi	122,797	202	0,608		
	5 yıl ve üzeri	156	3,85						
	Toplam	205	3,87	Toplam	123,082	204			
Zihinsel Temel Beceriler	1-2 yıl	21	4,05	Gruplar arası	0,109	2	0,054	0,073	0,930
	3-4 yıl	28	4,01	Gruplar içi	150,204	202	0,744		
	5 yıl ve üzeri	156	3,98						
	Toplam	205	3,99	Toplam	150,312	204			
Zihinsel Performans Becerileri	1-2 yıl	21	3,63	Gruplar arası	0,102	2	0,051	0,085	0,919
	3-4 yıl	28	3,55	Gruplar içi	121,703	202	0,602		
	5 yıl ve üzeri	156	3,61						
	Toplam	205	3,60	Toplam	121,806	204			
Kendinle konuşma	1-2 yıl	21	4,00	Gruplar arası	2,133	2	1,066	1,041	0,355
	3-4 yıl	28	3,91	Gruplar içi	206,840	202	1,024		
	5 yıl ve üzeri	156	3,71						
	Toplam	205	3,77	Toplam	208,972	204			
Zihinsel Canlandırma	1-2 yıl	21	3,79	Gruplar arası	0,181	2	0,090	0,098	0,906
	3-4 yıl	28	3,90	Gruplar içi	185,740	202	0,920		
	5 yıl ve üzeri	156	3,88						
	Toplam	205	3,87	Toplam	185,921	204			

Tablo 4.1.3'te yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile futbol geçmişi değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.4. Kadın futbolcuların futbol geçmişleri ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları

Ölçme aracı	Futbol geçmişi	n	S. O.	Sd.	X ²	P
Kişilerarası Beceriler	1-2 yıl	21	117,12	2	1,520	0,468
	3-4 yıl	28	105,36			
	5 yıl ve üzeri	156	100,68			
	Toplam	205				

Tablo 4.1.4'de yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE boyutlarından kişilerarası beceriler boyutu ile futbol geçmişi değişkeni arasında anlamlı bir

fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.5. Kadın futbolcuların kulüp ligi ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçme aracı	Kulüp ligi	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SZAE Genel	Süper lig	90	3,84	Gruplar arası	1,321	3	0,440	0,727	0,537
	1.Lig	73	3,94						
	2.Lig	26	3,91	Gruplar içi	121,762	201	0,606		
	3.Lig	16	3,65						
	Toplam	205	3,87	Toplam	123,082	204			
Zihinsel Temel Beceriler	Süper lig	90	3,94	Gruplar arası	2,480	3	0,827	1,124	0,340
	1.Lig	73	4,10						
	2.Lig	26	4,04	Gruplar içi	147,832	201	0,735		
	3.Lig	16	3,71						
	Toplam	205	3,99	Toplam	150,312	204			
Zihinsel Performans Becerileri	Süper lig	90	3,58	Gruplar arası	1,985	3	0,662	1,110	0,346
	1.Lig	73	3,71						
	2.Lig	26	3,51	Gruplar içi	119,820	201	0,596		
	3.Lig	16	3,38						
	Toplam	205	3,60	Toplam	121,806	204			
Kendinle konuşma	Süper lig	90	3,75	Gruplar arası	2,164	3	0,721	0,701	0,552
	1.Lig	73	3,83						
	2.Lig	26	3,87	Gruplar içi	206,808	201	1,029		
	3.Lig	16	3,45						
	Toplam	205	3,77	Toplam	208,972	204			
Zihinsel Canlandırma	Süper lig	90	3,90	Gruplar arası	1,105	3	0,368	0,401	0,753
	1.Lig	73	3,87						
	2.Lig	26	3,96	Gruplar içi	184,816	201	0,919		
	3.Lig	16	3,64						
	Toplam	205	3,87	Toplam	185,921	204			

Tablo 4.1.5’te yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile kulüp ligi değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.6. Kadın futbolcuların kulüp ligi ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları

Ölçme aracı	Kulüp ligi	n	S. O.	Sd.	X ²	P
Kişilerarası Beceriler	Süper lig	90	98,18	3	1,963	0,580
	1.Lig	73	104,72			
	2.Lig	26	115,92			
	3.Lig	16	101,25			
	Toplam	205				

Tablo 4.1.6’da yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE boyutlarından kişilerarası beceriler boyutu ile kulüp ligi değişkeni arasında anlamlı bir fark

yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.7. Kadın futbolcuların millilik durumları ile SZAE düzeylerine ait t-testi sonuçları

Ölçme aracı	Millilik durumu	n	Ort.	Ss	t	Sd.	p
SZAE Genel	Milli	87	3,91	0,817	0,697	203	0,487
	Milli değil	118	3,84	0,746			
Zihinsel Temel Beceriler	Milli	87	4,06	0,875	0,923	203	0,357
	Milli değil	118	3,95	0,846			
Zihinsel Performans Becerileri	Milli	87	3,68	0,853	1,312	203	0,191
	Milli değil	118	3,54	0,704			
Kendinle konuşma	Milli	87	3,70	1,042	-0,838	203	0,403
	Milli değil	118	3,82	0,990			
Zihinsel Canlandırma	Milli	87	3,97	0,941	1,205	203	0,229
	Milli değil	118	3,81	0,962			

Tablo 4.1.7’de yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.8. Kadın futbolcuların millilik durumları ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Mann Whitney-U analizi sonuçları

Ölçme aracı	Millilik durumu	n	S.O.	Z	p
Kişilerarası Beceriler	Milli	87	103,33	-0,069	0,945
	Milli değil	118	102,76		

Tablo 4.1.8’de yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE boyutlarından kişilerarası beceriler boyutu ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.9. Kadın futbolcuların millilik kategorisi ile SZAE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi

Ölçme aracı	Millilik kategorisi	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SZAE Genel	U17	25	3,91	Gruplar arası	0,150	2	0,075	0,109	0,896
	U19	37	3,95	Gruplar içi	57,375	84	0,683		
	A Milli	25	3,85						
	Toplam	87	3,91	Toplam	57,524	86			
Zihinsel Temel Beceriler	U17	25	4,21	Gruplar arası	0,985	2	0,493	0,638	0,531
	U19	37	4,05	Gruplar içi	64,917	84	0,773		
	A Milli	25	3,93						
	Toplam	87	4,06	Toplam	65,902	86			
Zihinsel Performans Becerileri	U17	25	3,48	Gruplar arası	1,697	2	0,849	1,169	0,316
	U19	37	3,81	Gruplar içi	60,979	84	0,726		
	A Milli	25	3,71						
	Toplam	87	3,68	Toplam	62,676	86			
Kendinle konuşma	U17	25	3,77	Gruplar arası	0,169	2	0,084	0,076	0,927
	U19	37	3,68	Gruplar içi	93,259	84	1,110		
	A Milli	25	3,66						
	Toplam	87	3,70	Toplam	93,428	86			
Zihinsel Canlandırma	U17	25	3,98	Gruplar arası	0,555	2	0,277	0,308	0,736
	U19	37	4,04	Gruplar içi	75,716	84	0,901		
	A Milli	25	3,85						
	Toplam	87	3,97	Toplam	76,271	86			

Tablo 4.1.9’da yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile millilik kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.1.10. Kadın futbolcuların millilik kategorisi ile SZAE kişilerarası beceriler alt boyutuna ait tek yönlü Kruskal-Wallis analizi sonuçları

Ölçme aracı	Millilik kategorisi	n	S. O.	Sd.	X ²	P
Kişilerarası Beceriler	U17	25	43,50	2	1,074	0,585
	U19	37	41,53			
	A Milli	25	48,16			
	Toplam	87				

Tablo 4.1.10’da yer alan analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların SZAE boyutlarından kişilerarası beceriler boyutu ile millilik kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

4.2. Kadın Futbolcuların, SZDE Puan Ortalamaları Analiz Sonuçlarına Ait Tablolar

Tablo 4.2.1. Kadın futbolcuların yaşları ile SZDE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçme aracı	Yaş	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SZDE Genel	15-18 yaş	88	3,27	Gruplar arası	3,151	2	1,576	8,943	0,001*
	19-22 yaş	54	3,39	Gruplar içi	35,589	202	0,176		
	23 yaş ve üzeri**	63	3,56						
	Toplam	205	3,39	Toplam	38,740	204			
Güven	15-18 yaş**	88	3,06	Gruplar arası	2,760	2	1,380	4,778	0,009*
	19-22 yaş	54	3,09	Gruplar içi	58,348	202	0,289		
	23 yaş ve üzeri	63	3,32						
	Toplam	205	3,15	Toplam	61,108	204			
Devamlılık	15-18 yaş	88	3,31	Gruplar arası	1,362	2	0,681	2,217	0,112
	19-22 yaş	54	3,30	Gruplar içi	62,074	202	0,307		
	23 yaş ve üzeri	63	3,48						
	Toplam	205	3,36	Toplam	63,436	204			
Kontrol	15-18 yaş	88	2,03	Gruplar arası	9,536	2	4,768	11,050	0,001*
	19-22 yaş	54	2,41	Gruplar içi	87,163	202	0,432		
	23 yaş ve üzeri**	63	2,50						
	Toplam	205	2,27	Toplam	96,699	204			

*p<0,01Fark: **Fark: SZDE genel 23 yaş ve üzeri > 19-22 yaş ve 15-18 yaştan; Güven 15-18 yaş< 19-22 yaş ve 23 yaş üzerinden; Kontrol 23 yaş ve üzeri > 15-18 yaş ve 19-22 yaştan

Tablo 4.2.1'deki analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların yaşları ile SZDE alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutları düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(2,202)}=4,778$; $F_{(2,202)}=11,050$; $F_{(2,202)}=8,943$ $p<0,01$). Sonuçlar, 15-18 yaş aralığındaki kadın futbolcuların güven boyutu düzeylerinin 19-20 yaş ve 23 yaş üzeri kadın futbolculara oranla daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Kontrol düzeyi boyutundaki sonuçlara bakıldığında ise, 23 yaş üzeri olan kadın futbolcuların kontrol boyutu düzeyleri 15-18 yaş ve 19-20 yaş aralığındaki kadın futbolculardan daha yüksektir. 23 yaş ve üzeri olan kadın futbolcular 19-22 yaş ve 15-18 yaş aralığındaki sporculardan SZDE genelinde anlamlı farka raslanmıştır.

Tablo 4.2.3. Kadın futbolcuların kulüp ligi ile SZDE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları (devamı)

Ölçme aracı	Kulüp ligi	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
	Toplam	205	3,39	Toplam	38,740	204			
Güven	Süper lig	90	3,19	Gruplar arası	0,565	3	0,188	0,625	0,599
	1.Lig	73	3,15						
	2.Lig	26	3,09	Gruplar içi	60,543	201	0,301		
	3.Lig	16	3,01						
	Toplam	205	3,15	Toplam	61,108	204			
Devamlılık	Süper lig	90	3,40	Gruplar arası	0,936	3	0,312	1,004	0,392
	1.Lig	73	3,29						
	2.Lig	26	3,32	Gruplar içi	62,500	201	0,311		
	3.Lig	16	3,53						
	Toplam	205	3,36	Toplam	63,436	204			
Kontrol	Süper lig	90	2,40	Gruplar arası	5,002	3	1,667	3,654	0,013*
	1.Lig	73	2,29						
	2.Lig**	26	1,92	Gruplar içi	91,698	201	0,456		
	3.Lig	16	2,12						
	Toplam	205	2,27	Toplam	96,699	204			

*p<0,05 **Fark: 2.lig <Süper lig ve 1.ligden

Tablo 4.2.3'teki analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların kulüplerinin bulunduğu lig ile SZDE alt boyutlardan kontrol boyutu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(3,201)}=3,654$; $p<0,05$). Bu sonuca göre 2. lig kulüplerinde yer alan futbolcuların kontrol boyutu düzeyleri, süper lig ve 1.lig kulüplerinde yer alan futbolculardan daha düşüktür. Kadın futbolcuların kulüplerinin bulunduğu lig ile genel SZDE puanı, güven boyutu ve devamlılık boyutu düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p<0,05$).

Tablo 4.2.4. Kadın futbolcuların millilik durumları ile SZDE düzeylerine ait t-testi sonuçları

Ölçme aracı	Millilik durumu	n	Ort.	Ss	t	Sd.	p
SZDE	Milli	87	3,48	0,416	2,664	203	0,008*
Genel	Milli değil	118	3,32	0,438			
Güven	Milli	87	3,25	0,588	2,187	203	0,030**
	Milli değil	118	3,08	0,505			
Devamlılık	Milli	87	3,40	0,572	0,866	203	0,387
	Milli değil	118	3,33	0,547			
Kontrol	Milli	87	2,42	0,711	2,592	203	0,010**
	Milli değil	118	2,17	0,654			

* p<0,01; **p<0,05

Tablo 4.2.4'te yapılan analizler incelendiğinde, kadın futbolcuların millilik durumları ile SZDE toplam puan, SZDE alt boyutlardan güven ve kontrol boyutları düzeyleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($t_{(203)}=2,664$; $t_{(203)}=2,187$; $t_{(203)}=2,592$; $p<0,05$). Sonuçlar milli olan kadın futbolcuların hem güven boyutu düzeylerinin hem de kontrol boyutu düzeylerinin milli olmayan kadın futbolculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2.5. Kadın futbolcuların millilik kategorisi ile SZDE düzeylerine ait tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçme aracı	Millilik kategorisi	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SZDE Genel	U17	25	3,34	Gruplar arası	1,104	2	0,552	3,361	0,039**
	U19	37	3,48						
	A Milli***	25	3,63	Gruplar içi	13,793	84	0,164		
	Toplam	87	3,48	Toplam	14,897	86			
Güven	U17	25	3,14	Gruplar arası	0,467	2	0,234	0,670	0,515
	U19	37	3,3						
	A Milli	25	3,266	Gruplar içi	29,304	84	0,349		
	Toplam	87	3,25	Toplam	29,771	86			
Devamlılık	U17	25	3,37	Gruplar arası	1,410	2	0,705	2,215	0,115
	U19	37	3,29						
	A Milli***	25	3,60	Gruplar içi	26,745	84	0,318		
	Toplam	87	3,40	Toplam	28,155	86			
Kontrol	U17	25	2,11	Gruplar arası	4,806	2	2,403	5,211	0,007*
	U19	37	2,42						
	A Milli	25	2,73	Gruplar içi	38,733	84	0,461		
	Toplam	87	2,42	Toplam	43,539	86			

* $p<0,01$; ** $p<0,05$; ***Fark: A Milli >U17'den

Tablo 4.2.5'te yapılan analiz sonuçlarına göre millilik kategorisi parametresinde güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı bir farka ulaşılmazken kontrol alt boyutu ile SZDE genelinde anlamlı farkla ulaşılmıştır ($F_{(2,84)}= 5,211$; $F_{(2,84)}= 3,361$; $p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında A milli takım kategorisinde olan kadın futbolcular kontrol alt boyutu ve Toplam SZDE genelinde daha yüksek değerlere sahiptir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Türkiye Futbol Federasyonu tarafından organize edilen liglerdeki aktif kadın futbolcuların, zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik durumu ve millilik kategorisine göre incelenmiş olup, araştırmanın sonuçları ilgili literatürdeki diğer çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

5.1. Kadın Futbolcuların, SZAE Düzeyleri Analiz Sonuçlarına Ait Tartışma

Kadın futbolcuların SZAE puan ortalamaları bakıldığında zihinsel antrenman alt boyutlarından kişilerarası beceriler alt boyutunda ve SZAE genel puanlarında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde çalışmamız ile paralellik gösteren çalışmalar kısıtlıdır. Ateş, (2022) bireysel ve takım sporu yapan bireyler ile ilgili yaptığı çalışmasında bireylerin yaşları ile zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşmada istatistiksel olarak anlamlı farka ulaşırken diğer alt boyut ve SZAE genel toplam puanlarında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Bu sonuç kısmen çalışmamızla örtüşmektedir. Çalışmamız ile paralellik göstermeyip ama literatürde zihinsel antrenman becerileri ile yaş değişkenine bağlı olarak yapılan çalışmalarda anlamlı farklar bulunmuştur (Aksoy, 2021; Orhan, 2020; Zekioğlu, Tatar, Bahadır ve Afacan, 2017). Öner ve Cankurtaran, (2020) Elit okçular üzerinde yaptıkları çalışmalarında yaş değişkenine baktıklarında zihinsel antrenman alt boyutlarında ve SZAE genel toplam puanlarında anlamlı farka ulaşmışlar ve 14-17 yaş aralığındaki sporcuların 18 yaş ve üzeri olan sporculardan daha düşük puana sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Connaughton ve diğerleri (2008) araştırmalarında yaş değişkeninin sporda zihinsel antrenman becerileriyle paralel olarak ilişkisi olduğunu ve yaş arttıkça buna bağlı olarak sporda zihinsel antrenman becerilerinin de artmakta olduğunu ifade etmişlerdir. Yardımcı, Sadık ve Kardaş, (2017) zihinsel antrenman becerileri düzeylerinin yaş değişkenine bağlı olarak Amerikan futbolcuları ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında yaşı büyük olan sporcuların yaşı küçük olan sporculara oranla zihinsel antrenman becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yıldız ve Yılmaz, (2017) çalışmalarında zihinsel antrenman becerilerinin yaş arttıkça arttığını belirtmiştir.

Kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile futbol geçmişi değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. Bununla beraber ilgili literatür incelendiğinde futbol geçmişi diğer branşlarda karşımıza spor yaşı olarak çıkmaktadır. Güler, (2019) kayak sporcuları ile yaptığı

çalışmasında lisanslı sporcu olma geçmişi, antrenman süreleri ve sporcu olarak geçmişleri bağlı zihinsel antrenman becerileri yönünde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu çalışma elde ettiğimiz analiz sonuçlarıyla aynı doğrultudadır. Sporda zihinsel antrenman becerileri ile ilgili literatürdeki diğer çalışmalar SZAE düzeyinin spor yaşı değişkenine bakıldığında çalışmamız ile örtüşmeyen araştırmalara daha çok rastlanmıştır (Aksoy, 2021; Karaağaç ve Şahan, 2021; Erdoğan ve Gülşen, 2020). Koç, (2023) elit sporcular üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında spor yaşı ile SZAE genel ve alt boyutları arasında olumlu şekilde anlamlı fark ulaşmıştır. Spor yaşı arttıkça sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin de olumlu şekilde arttığı sonucuna varmıştır. Ulaştığı netice sonunda spor performansının ortaya konmasında zihinsel antrenman becerilerinin yadsınamaz bir yöntem olduğunu ifade etmiştir. Buna benzer olarak Erdoğan ve Gülşen, (2020) yaptıkları çalışmada spor yılı değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutlarından kişiler arası beceriler alt boyutunda anlamlı fark ulaşmışlardır. Spor yaşı çok olan sporcular lehine ulaştıkları çalışmada katılımcıların spor yaşı çok olduğu taktirde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kişiler arası beceriler alt boyutunun spor yaşı az olan bireylere nazaran daha yüksek oranlara sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Öner ve Cankurtaran (2020) Elit okçular ile yaptıkları araştırmalarında spor yılı değişkenine bakıldığında zihinsel antrenman alt boyutlarında ve SZAE genel toplamında anlamlı sonuca ulaşmışlardır. 5 Yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olan okçuların 1- 4 yıl spor geçmişe sahip olan okçulara göre toplam değerlerinin daha yüksek olduğu belirtmişlerdir.

Analiz sonuçlarına göre kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile kulüp ligi değişkeni arasında anlamlı bir fark yoktur. İlgili literatür incelendiğinde sporda zihinsel antrenman becerileri çalışmalarından kulüp ligi değişkenine bakıldığında bu alanda çalışmaların yetersiz olduğu ve bu değişkene bağlı olarak ilgili araştırmalara rastlanmamıştır.

Kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ile millilik durumu değişkenine bakıldığında anlamlı fark bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde SZAE düzeyleri ile millilik durumu değişkeniyle analiz sonuçlarımızda paralellik gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat Koç, (2023) elit sporcular ile ilgili yaptığı araştırmasında milli olan sporcuların milli olmayan sporculara karşı sporda zihinsel antrenman envanteri genel ve bütün zihinsel antrenman alt boyutlarında yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erdoğan ve Gülşen, (2020) araştırmalarında zihinsel antrenman alt boyutlarından kişiler arası beceriler alt boyutunda anlamlı farka ulaşmışlardır. Milli katılımcıların milli olmayan katılımcılara göre ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Millilik kategorisi değişkeni ile kadın futbolcuların SZAE düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. SZAE düzeyleri ile millilik kategorisinin değişkenine bakıldığında literatürde bu alanda eksiklikler olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda ki sonuçlarda fark olmadığını ve diğer branşlarda yapılan çalışmalar ile gelişmesini tespit etmemizin özel sebebi olarak kadın futbolunun yeni gelişmekte olan bir branş olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda kadın futbolcuların genel anlamda bakıldığında geçmiş yıllarında veya 2. lig ve 3. lig te oynayan futbolcuların hala zihinsel antrenman konusunda hiç bilgi ve deneyime sahip olmadığı biliniyor sonuçların bu şekilde olmasının nedeni olarak görülmektedir.

5.2. Kadın Futbolcuların, SZDE Düzeyleri Analiz Sonuçlarına Ait Tartışma

Yapılan analiz sonuçlarına göre kadın futbolcuların yaşları ile SZDE alt boyutlarından güven ve kontrol alt boyutları düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Sonuçlar, 15-18 yaş aralığındaki kadın futbolcuların güven boyutu düzeylerinin 19-22 yaş ve 23 yaş üzeri kadın futbolculara oranla daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Kontrol düzeyi boyutundaki sonuçlara bakıldığında ise, 23 yaş üzeri olan kadın futbolcuların kontrol boyutu düzeyleri 15-18 yaş ve 19-22 yaş aralığındaki kadın futbolculardan daha yüksektir.

Ünver, (2021) profesyonel futbolcular ile yaptığı çalışmasında futbolcuların yaş düzeyi ilerledikçe zihinsel dayanıklılık düzeyleride artmaktadır sonucunu ortaya koymuştur. Ayaş, Murathan F., Murathan G., (2020) farklı liglerdeki futbolcular ile yaptıkları çalışmanın sonucunda zihinsel dayanıklılığın yaş değişkenine göre güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu ifade etmiştir. Koç ve Gençay (2021) badminton branşıyla uğraşan sporcularla ilgili yaptığı araştırmasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş değişkenine bağlı olarak güven alt boyutunda anlamlı istatistiksel olarak farklılık çıktığını ortaya koymuştur. Crust, Earle K, Perry, Earle F., Clough A. ve Clough P. (2014) zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde yaşın önemli etmen olduğunu belirtmişlerdir. İlgili literatürde zihinsel dayanıklılığın yaş değişkenini ile arasında ilişki olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Kalkavan, Acet ve Çakır, (2017) ortaya koyduğu masa tenisi branşı, Güvendi Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) ise profesyonel güreş branşı sporcuları ile ilgili çalışmalarında zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine bağlı anlamlı bir farkın olmadığını kanaatine varmışlardır.

Kadın futbolcuların, futbol geçmişi ile SZDE alt boyutlarından kontrol boyutu düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark varken, güven ve devamlılık alt boyutları arasında anlamlı bir fark yoktur. Sonuçlar 5 yıl ve üzeri futbol geçmişine sahip olan futbolcuların kontrol düzeylerinin, 1-2 yıl ve 3-4 yıl futbol geçmişine sahip olanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Elde ettiğimiz sonuçları destekler nitelikteki literatürdeki çalışmalara bakıldığında İlhan, (2020) tenis sporcularının zihinsel dayanıklılığını incelediği çalışmasında spor geçmişi değişkeninde kontrol alt boyutunda anlamlı farka ulaşmıştır. Spor yılı ve tecrübesi fazla olan sporcuların çeşitli durumlar ile karşılaştığında bu durumlar ile başa çıkabilmesi daha kolay olduğunu ifade etmiştir. Yıldız ve Yılmaz (2017) spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığını belirtmiştir. Spor geçmişi fazla olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar vardır (Connaughton ve diğerleri, 2008; Nicholls, Levy, Polman ve Crust, 2011). Kalkavan, Özdilek ve Çakır (2020) de yaptığı çalışmalarda spor yaşı değişkenine bağlı olarak toplam istatistiksel verilerde zihinsel dayanıklılık ile alakalı anlamlı sonuca ulaşılar da güven, kontrol ve devamlılık alt boyutu çalışmamızla örtüşmemektedir. Yaptıkları araştırmada güven alt boyutunda anlamlı farka ulaşırken kontrol alt boyutunda azalma olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir ifadeyle tecrübeli sporcular daha fazla becerilerine güvenip rakiplerine karşı üstün olduklarını düşünürken, zor şartlar ve beklenmedik olaylar karşısında rahat olma tavırlarında azalma olduğu ortaya çıkmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların kulüplerinin bulunduğu lig ile SZDE alt boyutlardan kontrol boyutu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Bu sonuca göre 2. lig kulüplerinde yer alan futbolcuların kontrol boyutu düzeyleri, süper lig ve 1.lig kulüplerinde yer alan futbolculardan daha düşüktür. Kadın futbolcuların kulüplerinin bulunduğu lig ile güven boyutu ve devamlılık boyutu düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Ayaş ve diğerleri (2020) futbol liglerindeki sporcularla gerçekleştirdiği araştırmasında zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarını incelemişler ve güven boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Aynı araştırmada diğer alt boyutlar olan kontrol ve devamlılıkta ise anlamlı farka ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından devamlılık haricindeki sonuçlar çalışmamız ile benzerdir. Ünver (2021) profesyonel futbolcular ile yaptığı çalışmada lig düzeyi geliştikçe zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu ifade etmiştir.

Golby ve Sheard (2004) profesyonel rugby ligleri sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmada zihinsel dayanıklılığın en üst lig seviyesindeki sporcularda fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Analizler incelendiğinde, kadın futbolcuların millilik durumları ile SZDE alt boyutlardan güven ve kontrol boyutları düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Sonuçlar milli olan kadın futbolcuların hem güven boyutu düzeylerinin hem de kontrol boyutu düzeylerinin milli olmayan kadın futbolculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İlgili literatür araştırıldığında sporcuların millilik durumları değişkeninde istatistiksel olarak toplam puanla benzer çalışmalar vardır ama alt boyut olan güven, kontrol ve devamlılık ile alakalı çalışmamıza tam anlamıyla uyan araştırılmaya rastlanmamıştır. Orhan ve Karagözoğlu (2021) çalışmalarında millilik durumu değişkenine bakıldığında güven ve devamlılık alt boyunda anlamlı farka ulaşmıştır. Başka bir ifadeyle milli olan sporcular milli sporcu olmayanlara göre zihinsel dayanıklılık güven ve devamlılık açısından avantaja sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Koç ve Gençay (2021) badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi gayesiyle yaptığı çalışmada millilik durumu değişkenine bağlı olarak güven alt boyutu ve toplam istatistiklerinde anlamlı fark olduğunu belirtirken kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı fark olmadığını ifade etmişlerdir. Alt boyutlardaki farklılıkların branş farklılıkları, profesyonellik durumları veya branş gelişimleri olarak değişkenlik gösterdiği düşünülp tartışılmalıdır. Kalkavan ve diğerleri (2017) dağ bisikletçileri ile yaptığı çalışmada millilik durumu değişkeni güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında milli sporcuların daha güvenli oldukları kanaatine varsalarda istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaşamamışlardır. Dede (2019) çalışmasında millilik durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir.

Kadın futbolcularda millilik kategorilerine göre SZDE alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmazken kontrol alt boyutu ve SZDE genel düzeylerinde anlamlı farka ulaşılmıştır. A milli takımda forma giyen kadın futbolcular, genç milli takım kategorilerinde oynayan futbolculardan SZDE genel düzeyi ve kontrol alt boyutu puanı olarak daha yüksektir. Kadın futbolcuların profesyonelliği arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyi ve bunu kontrol altında tutabilme olarak daha başarılıdır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ulaştığımız sonuç ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmamıştır. Dede, (2019) elit güreşçiler ile ilgili yaptığı çalışmada millilik kategorisiyle SZDE düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığını belirtmiştir. Bunun nedeni olarak millilik kategorisi düşük ve genç güreşçiler iyi bir ivme yapıp millilik

kategorisi daha üst düzey olan güreşçileri geçebilmesi ve tüm güreşçilerin birbirleriyle aynı ortamlarda hazırlandıklarını gerekçe olarak göstermiştir.

Analiz sonuçlarımız doğrultusunda diğer branşlarda yapılan çalışmaların sonuçlarımız ile paralellik gösterdiği araştırmalar görülmüş olsa da çalışmamızla paralellik göstermeyen araştırmaların nedeni kadın futbolunun yeni gelişmekte olan bir branş olduğundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında kadın futbolcuların sadece kendileri ve geçmişleriyle zihinsel dayanıklılığı sağladığı veya konuyla ilgili herhangi bir çalışma yapmadığından zihinsel dayanıklılık hakkında bir bilgi birikimlerinin olmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman Becerileri ile İlgili Sonuçlar ve Öneriler

Çalışmadaki tablolar ve bulgular incelendiğinde kadın futbolcuların SZAE düzeyleri ve araştırmamızda belirlediğimiz yaş, futbol geçmişi, kulüp ligi, millilik durumu ve millilik kategorileri değişkenlerinde anlamlı fark yoktur. Başka bir deyişle kadın futbolcuların zihinsel antrenman beceri yaşlarına göre, futbol geçmişi yani futbol yaşlarına göre, kulüp olarak oynadıkları lig, milli olup olmamaları ve hangi kategoride milli olduklarına göre değişiklik göstermemektedir sonucuna varılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzer ve çalışmamız ile örtüşmeyen çalışmalara rastlansa da çalışmamız ile örtüşmeyen araştırmalar daha ön plandadır. Tüm bu verilerden yola çıkarak sporda zihinsel antrenman becerileri üzerine bu farklılıkların nedeni olarak kadın futbolunun yeni gelişen bir sektör olduğunu söyleyebiliriz.

Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak gelecekte araştırılmak öneriler:

- Kadın futbolcular üzerinde zihinsel antrenman becerileri çalışmaları Türkiye ile sınırlı kalmayıp yurt dışındaki kadın futbolcular ile çalışmalar yapılabilir.
- Kadın futbolcuların antrenman periyotlarına zihinsel antrenman becerileri çeşitleri ayrı birer antrenman niteliğinde eklenerek ortaya çıkan sonuçlar incelenebilir.
- Kadın futbolcuların zihinsel antrenman düzeylerini belirlemek amacıyla nitel çalışmalar yapılabilir.
- Kadın futbolcular ile erkek futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri arasında karşılaştırma yapılabilir.

6.2. Kadın Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile İlgili Sonuçlar ve Öneriler

Araştırmamız elde ettiğimiz sonuçlara göre kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları yaş değişkenine bağlı olarak SZDE genel düzeyde fark yoktur fakat 23 yaş ve üzeri yaş gurubunda yer alan kadın futbolcular olumsuz koşul ve şartlarda bu durumu daha kontrol halinde tutabiliyor ve daha alt yaş kategorilerine göre kendinelerine böyle durumlarda daha fazla güveniyor sonucuna ulaşılmıştır.

- Futbol geçmişi fazla olan kadın futbolcular daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahiptir.
- Lig düzeyi yükseldikçe yani kadın futbolcular daha profesyonelleştikçe kontrol daha

yüksektir. Başka bir deyişle 2. ligde yer alan sporcular süper lig ve 1. ligde yer alan sporcular dan daha düşük kotrol düzeyine sahiptir.

- Milli olan kadın futbolcular milli olmayan kadın futbolculara göre zihinsel dayanıklılık güven ve kontrol olarak daha avantajlıdır.
- Kadın futbolcuların millilik kategorilerine bakıldığında A milli takım düzeyinde olanların zihinsel dayanıklılığı daha fazladır ve bu durumu kontrol alt boyutuyla desteklemektedirler.

Bütün bu sonuçlar da kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş, futbol geçmişi, kulüplerinin yer aldığı lig, millilik durumu ve millilik kategorileri değişkenlerine bağlı olarak incelenmiş olup zihinsel dayanıklılık ile alakalı literatür incelendiğinde farklı branşlarda yapılan zihinsel dayanıklılık çalışmalarıyla karşılaştırılması yapılmıştır. Benzer çalışma sonuçları ile karşılaştırılırken araştırmamız ile örtüşmeyen çalışma sonuçlarılada karşılaşılmıştır. Bu bağlamda toplam istatistiksel verilerde anlamlı farka ulaşılsa da bazı değişkenlerde sporda zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından güven, kontrol ve devamlılık arasında değişkenlik gösteren farklara ulaşılmıştır.

Literatüre katkı sağlaması açısından öneri olarak;

- Zihinsel dayanıklılık düzeyleri belirleme amacıyla yapılan araştırmalara boylamsal ve profesyonel psikolojik beceri antrenmanları eklenerek farklı çalışmalar ortaya konabilir.
- Zihinsel dayanıklılık düzeyleri ölçülmek amacıyla kadın sporcuların menstrual döngülerinde değişiklik gösterip göstermediği incelenebilir.
- Zihinsel dayanıklılık ile ilgili kadın sporcular ile nitel çalışmalar yapılabilir.
- Kadın futbolcular ile erkek futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında karşılaştırma yapılabilir.

7. KAYNAKÇA

- Acar, N. V. (2002). *Grupla psikolojik danışmada alıştırma deneyler (1. Basım)*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018). *Zihinsel antrenman ve spor*. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aktepe, K. (1999). *Zihinsel antrenman*. Ankara: Aydoğdu Ofset.
- 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.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Akyıldız, B. (2021). *Zihinsel Antrenman Yöntemlerinin 15-18 Yaş Basketbolcularda Teknik Beceri Performansı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131
- Altıntaş, A. ve Koruç, P.B. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163- 171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Ateş, E. (2022). *Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.

- Ayaş, E. B., Murathan, F. ve Murathan, G. (2020). Farklı Liglerdeki Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Özellikleri ile Fiziksel Uygunluk Durumlarının İncelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 6(22), 80-89, doi: 10.29228/kesit.41991
- Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Biçer, T. (1998). *Yaşamda ve sporda doruk performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2008). *Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri*. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları.; 12–14, 23, 200–201, 213, 217
- Buzan, T., Harrison, J. and Hobbs, M. (2009). Brain Training: Boost Memory, Maximize Mental Agility, and Awaken Your Inner Genius.
- Cardano, D. (2014). *Mental training. gli elementi chiave dell'allenamento mentale per la crescita personale e la gestione emotiva*. Italy: Be Bruno Editore.
- Cin, H. (2022). *Türkiye’de ve Almanya’da Kadın Futbolcu Olmak: Kadın Futbolcuların Yaşantılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- 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 doi:10.1080/02640410701310958
- Cowden, R. G. (2016). Mental Toughness, Emotional Intelligence, and Coping Effectiveness: An Analysis Of Construct Interrelatedness Among High-Performing Adolescent Male Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 737–753. doi: 10.1177/0031512516666027
- Crust L., Earle K., Perry J., Earle F., Clough A. and Clough P. J. (2014). Mental Toughness In Higher Education: Relationships With Achievement And Progression In First-Year University Sports Students. *Personality And Individual Differences*, 69, 87-91.
- Dede, Y. E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın
- Durand, N. B. and Salmela, H. J. (2002). The Development And Maintenance Of Expert Athletic Performance: Perceptions Of World And Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman (1 b.)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Erdoğan, B. S. ve Gülşen, D. B. A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228. <https://doi.org/10.38021/asbid.753967>
- Forrester, N. W. (2018). How Olympians Train Their Brains To Become Mentally Tough. The Conversation. [https://Theconversation.Com/How-Olympians-TrainTheir- Brains-To-Become-Mentally-Tough-92110](https://Theconversation.Com/How-Olympians-TrainTheir-Brains-To-Become-Mentally-Tough-92110)
- Garfield, C. (1984). *Peak performance*. New York: Warner Books.
- Golby, J. and Sheard, M. (2004). Mental Toughness And Hardiness At Different Levels Of Rugby League. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-945.
- Gould, D. and Domarjin, N. (1996). İmagery Training For Peak Performance. Exploring Sport and Exercise Psychology, American Psychological Association, Washington A.C. 28.
- Gubelman, H. and Schling, G. (1995). Erchaning Performance With Mental Training. Eurapean Perspectives On Exercise And Sport Phychology. *Human Kinetics Leeds*, s.180.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2009). Advancing Mental Toughness Research And Theory Using Personal Construct Psychology. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Günay, M. (2020). Antrenman Bilgisi. Mehmet Günay (Ed.), *Öabt beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımlı soru bankası içinde* (s.223). Ankara: İlksan Matbaası
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Int J Sport, Exer & Train Sci*, Vol 4, Issue 2, p. 70–78. <https://doi.org/10.18826/useabd.424017>
- Hodgetts, B. and Sage, J. D. (1977). O'Connor- Developmental Biology, Ecdysone Titers During Postembryonic Development Of Drosophila Melanogaster.
- Ikai, M. and Steinhaus, A. H. (1961). Some Factors Modifying The Expression Of Human Strength, *Journal Of Applied Physiology*, 16: S. 157- 163.
- İkizler, C. (2000). *Spor psikolojisinde seçme konular* (H.C. İkizler, Ed.), Sporda Sosyal Bilimler, İstanbul, Alfa Basım Yayım.
- İkizler, H. C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi (3. Baskı)*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İlhan, A. (2020). Tenis Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri. *Journal Of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28-35.

- Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D. (2007). A Framework Of Mental Toughness In The World's Best Performers, *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, M. I. ve Parker, J. K. (2013). What Is The Size Of The Relationship Between Global Mental Toughness And Youth Experiences? *Personality And Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Kalkavan, A., Acet, M. ve Çakır, G. (2017). Investigation Of The Mental Endurance Levels Of The Athletes Participating In The Table Tennis Championship Of Universities In Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç. ve Çakır, G. (2020). Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 22(2), 31-43.
- Karaağaç, S. ve Şahan, H. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularında Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Antrenman İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- Karaca, R. ve Gündüz, N. (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 99-115.
- Karagözoğlu, C. (2006). Sporda psikolojik destek. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Karagözoğlu, C. ve İkizler, C. (2000). Antrenör Psikolojisi ve Psikolojik Danışma (İkizler, H.C. (Ed.), *Sporda Sosyal Bilimler*, İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karayol, M. ve Turhan, M. Ö. (2020). Impact Of Music In Sportive Activities Scale (IMSAS): Validity And Reliability Assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2), 297-304.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A. and Latif, A. (2018). Mental Toughness And Athletic Performance: A Gender Analysis Of Corporate Cricket Players In Pakistan. *The Spark A Hec Recognized Journal*, 2(1), 90- 102.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>

- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Klapper, R. G. (2011). George Kelly's Repertory Grids In Social Constructionist Research In The French Context. *Management Avenir*, (3), 354-371.
- Koç, İ. (2023). Elit Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerilerinin İncelenmesi. *Kaskas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), s. 55-69.
- Koç, İ. ve Gençay, Ö. A. (2021). Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırğan Yayımevi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2006). *Sporda karşılaşma psikolojisi (1. Basım)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Krejci, M. (2003). Mental Techniques, *Breathing Exercises And Compensatory Yoga Exercises As Part Of Psychological Training In Sport*. XI European Congress Of Sport Psychology, Copanhagen.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel Antrenman Yönteminin 10 – 12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Kuru, E. (2001). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Landers, D. M and Boucher, S. D. (1993). Arousal-Performance Relationships. In Williams, J. M. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw Hill, pp. 170-173.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Ma: Penguin Books.
- Loehr, J. E. (1995). *The new mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy Of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L. and Wurst, K. (2015). A Pilot Study Investigating The Reasons For Playing Through Pain And Injury: Emerging Themes In Men's And Women's Collegiate Rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Mcgill, O. (1997). *Hipnoz ve meditasyon*. İstanbul: Kuraldışı Yayımevi.

- Nicholls A., Levy A., Polman R. and Crust L. (2011). Mental Toughness, Coping Self-Efficacy, And Coping Effectiveness Among Athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 42(6), 513-524.
- Olton, D.S. and Noonberg, A. (1980). *Biofeedback: clinical application in behavioral science*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc. Englewood Clifffs.
- Orhan, E. (2020). *Yüzücülerin Zihinsel Antrenman ile Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Orhan, S. ve Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2 (2), 11-26.
- Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1) s.1-9.
- Özbaydar, S. (1983). İnsan davranışının sınırlıkları ve spor psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- 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).
- Özdemir, N. Ü. (2014). 18. Yüzyıl Osmanlı Yönetim Anlayışında" Sorun Çözme" Süreci ve Pazvantoğlu Osman. *HÜTAD Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (20).
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk (4. Baskı)*. Ankara: Nobel.
- Parlak, N. (2023). Amatör Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100. <https://doi.org/10.30803/adusobed.1233266>
- Peke, K. (2020). *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M. and Salazar, W. (1991). Biofeedback And Sport/Exercise Performance: Applications And Limitations. *Behavior Therapy*. 22, 379- 392.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A. P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4).
- Sarıkabak, M. G. (2019). *Sporcu performansında beynin ve duygusal zekanın rolü* (Hergüner Ed.). İstanbul: Güven Plus Grup Yayınları.

- Schmidt, R. (1991). *Motor learning and performance: from principles to practice, human kinetics*. USA: Illinois.
- Sheard, M, (2013). *Mental toughness, the mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M, Golby, J. and Van Wersch A. (2009). Progress Towards Construct Validation Of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Singer, R. N. (1980). *Motor learning and human performance*, Third edition. Macmillan, New York.
- Sosovec, L. G. (2004). *Internal Visual Imagery And Its Effect On Penalty Kicks İn Soccer*. Master Thesis. South Dakota State University, USA.
- Suinn, R. (1996). *Zihinsel antrenman kılavuzu: Yüksek verim için 7 aşama* (T. Bağırhan, Çev.). Ankara: Sporsal Kuram.
- Şinofoğlu, O. (2006). *İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma.*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.) Boston: Pearson.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar, uygulamalar*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, Ş., Bilgin, S., İşleğen, Ç., Morali, S., Çolakoğlu, M. ve Katipoğlu, M. (1995). Elit Sporcuların Eeg Aktivitesine Dereceli Gevşemenin Etkisi. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 13-19.
- Uçar, U. M. ve Kaplan, T. (2020). Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.
- Uluç, S. (2023). Kadın Futbolcuların Futbol Yaşantılarında Karşılaştıkları Problemlerin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Ünver, D. (2021). *Profesyonel Futbolcularda Aerobik Dayanıklılık ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Van Gyn, G. H., Wenger, H. A. and Gaul, C. A. (1990) Imagery As A Method Of Enhancing Transfer From Training To Performance. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 12: 366-375.
- Vealey, S.R. (2007). Mental Skills Training in Sport. In Tenenbaum, G., Eklund, R. and Singer, R. (Eds.). *Handbook of sport psychology*. USA: New Jersey.

- Vural, C. (2021). *Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R. ve Richardson P. (2008). *Başarılı hakemliğin psikolojisi* (R. Ekmekçi, Çev.). Denizli: Gültürk Matbaası.
- Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yarayan, Y. E., Yıldız A. B. ve Gülşen, D. B. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57). <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90. <https://doi.org/10.25307/jssr.337838>
- Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Yıldız, M. E. ve Erhan, S. E. (2019). Kış Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 24-32.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2), 23-42. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.975076>
- Yılmaz, O. (2017). *Çocuklarda Motor Beceri ve İmgeleme Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmit.
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E. ve Afacan, E. (2017). Zihinsel Hazır Oluşun Ölçülmesi: Ölçek Geliştirme Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 57-64. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000308



EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Ek-1

Araştırmanın Başlığı: “Kadın Futbolcuların Zihinsel Antrenman Becerileri ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	26.10.2021
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	01.11.2021
Karar tarihi	01.11.2021

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve imzaları.

(Başkan)
Doç. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAN

(Üye- Raportör)
Dr. Öğr. Üyesi Melike BAŞ

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Kürşat EFE

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Davut AĞBAL

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa YILDIZ

Ek 2. Kişisel Bilgiler Formu**DEMOGRAFİK BİLGİLER**

1) Yaşınız? 15 ve altı () 15-18 () 19- 22 () 23 -26 () 27-30 ()
31-34 () 35 ve üzeri ()

2) Kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

3) Hangi ligde oynuyorsunuz?

Kadınlar Süper Ligi () Kadınlar 1.Lig () Kadınlar 2. Lig () Kadınlar 3. Lig ()

4) Milli sporcu musunuz? Evet () Hayır ()

5) En son millilik kategoriniz nedir? U 15 () U17 () U19 () A Milli ()
Milli değilim ()

Ek 3. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Sayın katılımcı size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (x) işareti koyunuz.

(1)“Tamamen Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” biçiminde puanlanmaktadır.

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1) Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.					
2) Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.					
3) Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.					
4) Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.					
5) Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.					
6) Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.					
7) Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.					
8) Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.					
9) Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir “Zihinsel Canlandırma” kurgularım.					

10) Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.					
11) Ekip/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.					
12) Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.					
13) Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.					
14) Atletik becerilerime inancım tamdır.					
15) Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.					
16) Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.					
17) Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.					
18) Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.					
19) Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.					
20) Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırıyorum.					

Ek 4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)

Sayın katılımcı size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (x) işareti koyunuz.

Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır.

Tamamen Yanlış (en olumsuz duygu durumundan)>>> Tamamen Doğru (en olumlu duygu durumunuzu temsil eder)

	TAMAMEN YANLIŞ 1	KISMEN YANLIŞ 2	KISMEN DOĞRU 3	TAMAMEN DOĞRU 4
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim.				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.				
8. Zor durumlarda vazgeçerim.				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.				

10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.				
14. Baskı altında güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.				

