



**KAYAKLI KOŞU SPORCULARINDA ZİHİNSEL
ANTRENMANIN SPORDA MOTİVASYON
DÜZEYLERİNE ETKİSİ VE İLİŞKİSİ**

Ayşenur DUMAN

Yüksek Lisans Tezi

Antrenörlük Eğitimi

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK

2026

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

KAYAKLI KOŞU SPORCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN SPORDA
MOTİVASYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ VE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşenur DUMAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK

BAYBURT - 2026

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK danışmanlığında, Ayşenur DUMAN tarafından hazırlanan “Kayaklı Koşu Sporcularında Zihinsel Antrenmanın Sporda Motivasyon Düzeylerine Etkisi ve İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 16.01.2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yaşar KÖROĞLU

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Kayaklı Koşu Sporcularında Zihinsel Antrenmanın Sporda Motivasyon Düzeylerine Etkisi ve İlişkisi” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

16.01.2026

Ayşenur DUMAN



ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın her aşamasında bilgi, deneyim ve değerli katkılarıyla bana rehberlik eden, araştırmanın planlanmasından sonuçlanmasına kadar sabırla destek veren, yönlendirmeleriyle akademik gelişimime önemli katkılar sağlayan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecinde yanımda olan aileme, motivasyonumu her zaman yüksek tutmama yardımcı olan eşime ve çalışmanın gerçekleşmesine katkıda bulunan tüm sporcu katılımcılara da minnettarım.

Bu tezi, iki ay önce vefat eden sevgili babamın anısına adıyorum; hayatım boyunca bana gösterdiği sevgi, destek ve inanç, bu çalışmayı tamamlamamdaki en büyük motivasyon kaynağı olmuştur.

Bu tezin, kayaklı koşu sporcularında zihinsel antrenman ve motivasyon ilişkisine ışık tutarak alanyazına katkı sağlaması dileğiyle.

Ayşenur DUMAN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KAYAKLI KOŞU SPORCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN SPORDA MOTİVASYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ VE İLİŞKİSİ

Ayşenur DUMAN

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK

Bayburt-2026, Sayfa: 50

Bu araştırmanın temel amacı, kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda 2024-2025 sezonunda aktif olarak yarışmalara katılan, farklı yaş ve eğitim düzeylerinden 205 kayaklı koşu sporcusu katılımcı olarak kabul edilmiştir. Çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş olup 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları Demografik Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporda Motivasyon Ölçeği'dir. Verilerin analizi SPSS 26.0 programı ile yapılmış; betimsel istatistikler, güvenirlik analizleri, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi ve Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca zihinsel antrenman ve motivasyon puanlarının cinsiyet, eğitim düzeyi, millilik durumu ve spor yaşı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, yaş değişkeni ile de anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, kayaklı koşu sporcularının yalnızca fiziksel hazırlık değil, psikolojik hazırlık süreçlerinin de performans üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle zihinsel antrenman tekniklerinin düzenli uygulanmasının sporcuların odaklanma, özgüven ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği görülmüştür. Sonuç olarak kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri yükseldikçe motivasyon düzeylerinin de arttığı ve zihinsel hazırlığın sporda motivasyon üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu durum, antrenörler ve spor psikologları için zihinsel antrenman programlarının sistematik biçimde antrenman planlarına dahil edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kayaklı koşu, zihinsel antrenman, motivasyon, sporcu performansı.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

THE EFFECT AND RELATIONSHIP OF MENTAL TRAINING ON MOTIVATION LEVELS IN CROSS-COUNTRY SKIERS

Ayşenur DUMAN

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Coaching Education

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Hüsniye ÇELİK

Bayburt-2026, Pages: 50

The main purpose of this study is to examine the relationship between cross-country skiers' mental training levels and their motivation levels in sports. A total of 205 active cross-country skiers from different age and education levels who competed during the 2024–2025 season participated in the study. The research was conducted using the relational survey model, and data were collected through the Demographic Information Form, the Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ), and the Sport Motivation Scale. Data were analyzed using SPSS 26.0, applying descriptive statistics, reliability analyses, independent samples t-test, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis test, and Spearman correlation analysis. The findings revealed a positive and significant relationship between mental training and motivation levels of athletes. In addition, significant differences were found in mental training and motivation scores according to gender, education level, national athlete status, and sport age, while meaningful relationships with age were also identified. The results indicated that not only physical preparation but also psychological readiness plays a decisive role in the performance of cross-country skiing athletes. In particular, regular application of mental training techniques was found to improve athletes' concentration, self-confidence, and coping with stress. In conclusion, it was determined that as the mental training levels of cross-country skiers increase, their motivation levels also rise, indicating that mental preparation has a significant effect on motivation in sports. This emphasizes the necessity of systematically including mental training programs in the practice plans of coaches and sports psychologists.

Keywords: Cross-country skiing, mental training, motivation, athletic performance.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
ŞEKİLLER.....	X
KISALTMALAR.....	XI
SİMGELER.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Problemi	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Tanımlar	6
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
1. KURUMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. KAYAKLI KOŞU	7
1.1.1. Kayaklı Koşunun Tarihçesi	9
1.1.2. Türkiye'de Kayaklı Koşu	10
1.1.3. Kayaklı Koşuda Spor Performansı ve Profesyonelleşmenin Tarihsel Gelişimi: Ulusal ve Uluslararası Yarışmaların Başlangıcı	11
1.1.4. Kayaklı Koşunun Olimpiyat Serüveni.....	11
1.1.5. Türkiye'de Kayaklı Koşunun Gelişimi ve Olimpiyata Katılımı	12
1.1.6. Kayaklı Koşuda Sporcu Performansı ve Profesyonellik	13
1.1.7. Kayaklı Koşu Sporunun Özellikleri ve Psikolojik Gereksinimleri	14
1.2. ZİHİNSEL ANTRENMAN	14
1.2.1. Zihinsel Antrenman Kavramı	15
1.2.2. Zihinsel Antrenman Uygulama Modelleri.....	15
1.2.3. Zihinsel Antrenman Teknikleri	16
1.2.4. Zihinsel Antrenman Çeşitleri	16
1.2.5. Zihinsel Antrenman ve Performans	17
1.2.6. Zihinsel Antrenman ve Motivasyonun İlişkisi	17
1.2.7. Kayaklı Koşuda Zihinsel Antrenman	17
1.3. MOTİVASYON	18
1.3.1. Motivasyon ile İlgili Kavramlar	18
1.3.2. Sporda Motivasyon Çeşitleri	19
1.3.3. Sporda Motivasyon Kavramı.....	19
1.3.4. Sporda Motivasyon Kuramları	19
1.3.5. Sporcu ve Motivasyon	20
1.3.6. Sporda Yarışma Motivasyonu	20
İKİNCİ BÖLÜM	21

2. YÖNTEM	21
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	21
2.2. EVREN-ÖRNEKLEM	21
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	22
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	22
2.3.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE).....	23
2.3.3. Sporda Motivasyon Ölçeği	23
2.4. VERİ ANALİZİ.....	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	26
3. BULGULAR	26
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	35
Sonuç ve Tartışma	35
Öneriler.....	39
KAYNAKÇA.....	41
EKLER	45
ÖZ GEÇMİŞ	50

TABLÖLER

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	21
Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	22
Tablo 3: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri	23
Tablo 4: Sporda Motivasyon Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri.....	24
Tablo 5: Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	26
Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları	26
Tablo 7: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları	27
Tablo 8: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları	27
Tablo 9: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	28
Tablo 10: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarına İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	29
Tablo 11: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Puanlarına İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	29
Tablo 12: Araştırma Grubunun Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları	29
Tablo 13: Araştırma Grubunun Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları.....	30
Tablo 14: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları	31
Tablo 15: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları.....	32
Tablo 16: Araştırma Grubunun Sporda Zihinsel Antrenman ile Sporda Motivasyon Puanlarına İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	33

ŞEKİLLER

Şekil 1: Türkiye Kayaklı Koşu.....	7
Şekil 2: Türkiye Kayaklı Koşu Şampiyonası.....	8
Şekil 3: Türkiye Kayaklı Koşu Tarihçe	10
Şekil 4: Türkiye Kayaklı Koşu Olimpiyat	12
Şekil 5: Kayaklı Koşu Sporcu Performansı	13



KISALTMALAR

Sd.	: Serbestlik Derecesi
SMÖ	: Sporda Motivasyon Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Ss.	: Standart Sapma
SZAE	: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
Maks.	: Maksimum
Mini.	: Minimum
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Vd.	: Ve Diğerleri

SİMGELER

%	: Yüzde
<i>f</i>	: Frekans
<i>n</i>	: Katılımcı Sayısı
<i>p</i>	: Anlamlılık Düzeyi
<i>U</i>	: Mann Whitney U testi
$\bar{X}$	: Ortalama
<i>r</i>	: Korelasyon Katsayısı

GİRİŞ

Kayaklı koşu, kış sporları arasında hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektiren, zorlu ve uzun süreli bir spor branşıdır. Tarihsel olarak ulaşım, askeriye, taşıma ve avcılık gibi alanlarda kullanılan bu spor dalı, zamanla rekabetçi bir spor hâline gelmiş ve olimpik bir branş olarak yerini almıştır. Kayaklı koşuda sporcular, fiziksel ve zihinsel zorluklarla karşılaşarak büyük bir odaklanma ve dayanıklılık sergilemektedirler.

Kayaklı koşu yarışmaları, klasik ve serbest stil olmak üzere iki temel teknikten oluşmakta olup, 2 km ile 50 km arasındaki mesafelerde gerçekleştirilmektedir. Bu spor dalında hız, güç, kuvvet ve dayanıklılık önemli unsurlar olmakla birlikte, çevresel faktörler de performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Soğuk hava koşulları, değişken zemin yapısı ve uzun mesafeler, sporcuların fiziksel sınırlarını zorlayan başlıca faktörlerdir. Ancak, kayaklı koşu yalnızca fiziksel becerilere dayalı bir spor değildir; zihinsel dayanıklılık ve motivasyon da başarının temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Özellikle yüksek yoğunluklu ve uzun süreli antrenmanlar ile yarışlar, sporcuların fiziksel kapasitelerini zorlamanın yanı sıra zihinsel dirençlerini de test etmektedir. Kayaklı koşu sporcuları, bu zorlu koşullar altında hem fiziksel hem de zihinsel becerilerini en üst seviyeye çıkarmak durumundadır (Han, 2024).

Teknolojinin ve bilimin gelişimiyle birlikte spor giderek daha rekabetçi bir hâl almıştır (Gümüş, 2002). Sportif performansı en üst düzeye çıkarma arzusu, bu rekabetin temel dinamiklerinden biridir. Sportif performansın artırılmasında antrenmanların yanı sıra öğretilen teknik, taktik ve psikolojik hazırlık da önemli bir rol oynamaktadır (Blumenstein & Orbach, 2012). Sağlam bir psikolojik beceriye sahip olmadan sportif başarıya ulaşmak oldukça güçtür. Bu bağlamda, psikolojik faktörlerin spor üzerindeki etkisini anlamak ve buna yönelik çalışmalar yapmak gereklidir (Davis & Sime, 2005). Yalnızca fiziksel antrenmanlarla başarı elde etmek mümkün olmayıp, yarışma sırasında psikolojik hazırlık eksikliği istenilen performansa ulaşamama riskini doğurmaktadır. Bunun temel sebebi, fiziksel performansın yanında psikolojik becerilerin de sporda belirleyici bir faktör olmasıdır. Dayanıklılık gerektiren spor dallarında başarılı bir performans sergileyebilmek için fiziksel ve zihinsel faktörler arasında denge sağlanmalıdır. Yapılan araştırmalar, zihinsel hazırlık tekniklerinin sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığını ve motivasyon seviyelerini yükselterek performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Hosseinalipour, 2015). Zihinsel hazırlık, sporcunun stresle başa çıkmasını sağlamakla birlikte, odaklanmasını ve performans artışını da destekleyen önemli bir stratejidir (Mungan, 1995). Bu nedenle, sporcunun fiziksel antrenmanların yanı sıra zihinsel olarak da hazırlanması büyük önem taşımaktadır.

Motivasyon, sporcunun performansını belirleyen en kritik psikolojik unsurlardan biridir. "Motivasyon" kavramı, Latince "movere" kelimesinden türemiş olup, hareket etmek, teşvik etmek ve harekete geçmek anlamlarını taşımaktadır. İngilizce ve Fransızca kökenli "motive" kelimesinin Türkçedeki karşılığı ise "güdü" ve "harekete geçme" olarak tanımlanmaktadır (Eren, 1998). Davranış bilimlerinde motivasyon, bireyin içsel ve dışsal faktörlerden etkilenecek belirli bir hedefe yönelmesini sağlayan güç olarak ele alınmaktadır (Güney, 2000). Motivasyon, insan davranışlarını yönlendiren ve belirli bir hedef doğrultusunda çaba göstermeyi sağlayan psikolojik bir süreçtir. İç motivasyon, bireyin kendi isteği ve tatmini için spor yapmasını sağlarken, dış motivasyon ödüller, cezalar veya sosyal beklentiler gibi dışsal faktörlerden kaynaklanmaktadır. İnsanların başarılı olmaları ve kişisel tatmine ulaşmaları büyük ölçüde motivasyona bağlıdır (Coleman & Barries, 2000). Sporda motivasyon, sporcunun performansını artıran ve başarısını belirleyen en önemli psikolojik faktörlerden biridir. Başarılı sporcular, zorluklarla karşılaştıklarında pes etmeyen, hedeflerine odaklanan ve sürekli gelişime açık bireylerdir. Motivasyonun sürdürülebilir olması için sporcunun kendine güvenmesi, net hedefler belirlemesi, olumlu düşünce yapısını benimsemesi ve psikolojik dayanıklılığını geliştirmesi gerekmektedir. Antrenörler ve takım arkadaşları da sporcunun motivasyonunu destekleyerek onun performansına ve özgüvenine katkıda bulunabilmektedirler.

Kayaklı koşu gibi dayanıklılık gerektiren sporlarda, motivasyon yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik direnci de etkilemektedir (Hosseinalipour, 2015). Sporcu, karşılaştığı zorluklara rağmen hedeflerine ulaşma isteğini korumalıdır. İçsel ve dışsal motivasyon kaynakları arasında sağlıklı bir denge kurabilmek, sporcuların performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Zihinsel antrenman, sporcuların yarışma ve antrenmanlarda karşılaşılabilecekleri olumlu veya olumsuz durumları zihinde canlandırarak teknik ve taktik gerektiren becerileri geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Dosil, 2006, Kuruç & Bayar, 1990). Zihinsel antrenman; özgüven, konsantrasyon ve duygudurum kontrolü gibi psikolojik becerilerin gelişimini desteklemekte ve fiziksel performansın artırılmasına katkı sağlamaktadır (Vealey, 2007; Sheard & Golby, 2006). Bu teknikler, sporcuların yarışma sırasında daha odaklanmış, kontrollü ve dirençli olmalarını sağlamaktadır. Zihinsel antrenman; görselleştirme, nefes egzersizleri, pozitif düşünme ve hedef belirleme gibi unsurları içermekte olup, sporcuların hem mental hem de fiziksel olarak yarışmalara daha hazır hâle gelmelerine yardımcı olmaktadır. Özellikle zorlu antrenman ve yarış koşullarında bu tekniklerin uygulanması, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırarak başarı şanslarını yükseltmektedir.

Zihinsel hazırlık ve motivasyon arasındaki ilişki, özellikle kayaklı koşu gibi dayanıklılık gerektiren spor dallarında belirgin hâle gelmektedir. Yapılan birçok araştırma, bu iki faktörün birlikte ele alınmasının sporcuların performanslarına olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Mungan, 1995). Örneğin, yarış öncesi zihinsel antrenman yapan sporcuların stresle daha iyi başa çıktıkları ve performanslarını daha etkili bir şekilde sergiledikleri belirlenmiştir. Bu doğrultuda, kayaklı koşu sporcularının yalnızca fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel hazırlıklarını ve motivasyonlarını da geliştirmeleri, başarılarını etkileyen kritik unsurlar arasında yer almaktadır.

Bu çalışmanın amacı, kayaklı koşu sporcularında zihinsel hazırlık ve motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemek, zihinsel hazırlık tekniklerinin sporcunun performansına olan etkisini ve bu iki faktörün nasıl birbiriyle etkileşimde bulunduğunu araştırmaktır.

Araştırmanın Problemi

Kayaklı koşu, yüksek performans gerektiren ve psikolojik dayanıklılığın kritik önem taşıdığı bir kış spor dalıdır. Bu araştırmanın konusu kayaklı koşu sporcularının zihinsel hazırlıkları ile motivasyonları arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesidir. Dayanıklılık gerektiren spor dallarında, fiziksel antrenmanların yanı sıra psikolojik faktörlerin de sporcunun performansı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı bilinmektedir. Kayaklı koşu sporcuları, yoğun fiziksel efor ve zorlu çevresel koşullarla mücadele ederken, yüksek motivasyona ve zihinsel dayanıklılığa ihtiyaç duymaktadır. Ancak, zihinsel antrenmanın sporcuların motivasyon düzeyleri üzerindeki etkisi yeterince incelenmemiştir. Bu bağlamda, “*zihinsel antrenman tekniklerinin kayaklı koşu sporcularının motivasyonlarını nasıl etkilediği, performanslarını artırmada nasıl bir rol oynadığı ve bu iki faktör arasındaki ilişkinin hangi değişkenlerden etkilendiği*” araştırılması gereken önemli bir sorunsal olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu problemlere ilişkin verilerin de sınanması için sorulara cevap aranmıştır;

1. Kayaklı koşu sporcularının sporda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
2. Kayaklı koşu sporcularının sporda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır?
3. Kayaklı koşu sporcularının sporda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeyleri ile eğitim düzeyi değişkeni arasında ilişki var mıdır?
4. Kayaklı koşu sporcularının sporda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında ilişki var mıdır?

5. Kayaklı koşu sporcularının sporda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeyleri ile milli sporcu olma değişkeni arasında ilişki var mıdır?
6. Kayaklı koşu sporcularının sporda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, kayaklı koşu sporcularında zihinsel antrenman ve motivasyon ilişkisinin kapsamlı bir analizini yapmaktır. Bu amaç doğrultusunda şu maddeler üzerinde durulacaktır; kayaklı koşu sporcularının zihinsel hazırlık düzeylerini belirlemek, sporcuların motivasyon kaynaklarını ve stratejilerini tespit etmek, zihinsel hazırlık ile performans arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, psikolojik dayanıklılığın sportif başarıya etkisini incelemek, sporcuların zihinsel ve motivasyonel özelliklerini detaylı şekilde analiz etmek, elde edilen bulgular ışığında antrenörler ve sporcular için geliştirici öneriler sunmaktır.

Araştırmanın Önemi

Kayaklı koşu, dayanıklılık, hız ve teknik gereksinimlerinin yanı sıra, zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gerektiren bir spor dalıdır. Bu nedenle, sporcuların sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda zihinsel becerileri de başarılı performanslarında büyük rol oynamaktadır. Zihinsel antrenman, sporcuların odaklanma, stresle başa çıkma, özgüven oluşturma ve motivasyonlarını sürdürme gibi becerilerini geliştirmeye yönelik teknikleri kapsar. Zihinsel antrenmanın, özellikle zorlu koşullarda ve uzun süreli yarışlarda sporcuların motivasyon düzeylerini nasıl etkileyebileceğini anlamak, spor psikolojisi alanındaki bilgi birikimine önemli bir katkı sağlayabilir. Kayaklı koşu sporcularının performanslarını artırabilmesi için zihinsel antrenman tekniklerini kullanması giderek daha fazla önem kazanmakta, bununla birlikte bu antrenmanların motivasyon üzerindeki etkileri de daha fazla incelenmesi gereken bir konu haline gelmektedir. Sporcuların motivasyon düzeylerinin artırılması, sadece performanslarını iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda sporcuların uzun vadeli başarılarını sürdürebilmeleri için kritik bir faktör olabilir. Bu nedenle, kayaklı koşu gibi zorlu ve rekabetçi sporlarda motivasyon ve zihinsel hazırlık arasındaki ilişkiyi incelemek, antrenman programlarının etkili bir şekilde planlanması ve sporcuların başarılarını maksimize etmesi için önemlidir.

Araştırmanın, kayaklı koşu gibi spor dallarında uygulanan zihinsel antrenman tekniklerinin motivasyon düzeylerine olan etkilerini ortaya koyarak hem antrenörler hem de spor psikologları için pratik öneriler sunması beklenmektedir. Ayrıca, bu çalışma, sporcuların

yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel açıdan da güçlü olmaları gerektiğini vurgulayarak, sporcuların ve antrenman ekiplerinin motivasyon artırıcı teknikler konusunda bilinçlenmelerine katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Kayaklı koşu sporcularının sporda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon ilişkisinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma kapsamında;

- Araştırmanın katılımcıları 2024-2025 sezonundaki aktif kayaklı koşu sporcuları ile sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında ulusal ve uluslararası düzeyde lisanslı sporcular esas alınacaktır.
- Araştırma Türkiye'deki kayaklı koşu merkezleri ve kulüpleri ile sınırlıdır.
- Veri toplama araçları anketler ile sınırlıdır.
- Zihinsel hazırlık ve motivasyon değerlendirmeleri öz bildirim ölçekleri ile yapılacaktır.
- Sporcuların içtenlik ve öz-değerlendirme düzeyleri esas alınacaktır.

Varsayımlar

Araştırmanın gerçekleştirilmesine ilişkin tüm safhalar birtakım varsayımlara dayanarak yürütülmüştür. Bunlar;

- Araştırmaya katılan sporcuların veri toplama araçlarını içtenlikle ve objektif biçimde doldurdukları,
- Kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu,
- Katılımcıların gönüllü ve samimi beyanlarda bulunduğu,
- Kayaklı koşu sporcularının zihinsel hazırlık ve motivasyon düzeylerinin performanslarını etkilediği,
- Psikolojik faktörlerin sportif başarıda kritik rol oynadığı,
- Her sporcunun kendine özgü motivasyon dinamiklerinin olduğu,
- Zihinsel hazırlık tekniklerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu,
- Motivasyonun çok boyutlu bir kavram olduğu,
- Psikolojik dayanıklılığın performans üzerinde doğrudan etkisi bulunduğu varsayılmaktadır.

Tanımlar

Kayaklı Koşu: Kar zemini üzerinde kayaklarla yapılan ve sporcunun kendi kas gücüyle belirli bir mesafeyi en kısa sürede kat etmeyi amaçlayan bir kış spor dalıdır (Sevinç & Koç, 2019).

Zihinsel Antrenman: Sporcunun performansını artırmak ve psikolojik dayanıklılığını geliştirmek amacıyla uygulanan sistemli psikolojik hazırlık teknikleri bütünüdür (Weinberg & Gould, 2015).

Motivasyon: Bireyin belirli bir hedefe ulaşmak için içsel veya dışsal güdülerle harekete geçmesi durumudur (Robbins & Judge, 2017).



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın birinci bölümü “Kuramsal Çerçeve” başlığı altında; kavramsal olarak “kayaklı koşu”, “zihinsel antrenman” ve “motivasyon” gibi anahtar kelimeler detaylı biçimde açıklanmıştır.

1.1. KAYAKLI KOŞU

Kayak sporu, dünya genelinde “ski” adıyla bilinmektedir. Bu terimin kökeninin, Norveççede ince tahta parçası anlamına gelen “skive” sözcüğüne dayandığı kabul edilmektedir. Tarihsel kaynaklarda eski Türk toplumlarında “çana” olarak adlandırılan kayak, zamanla gelişerek günümüzde farklı disiplinlere ayrılan ve her biri kendine özgü özellikler taşıyan olimpik kış sporları arasında yerini almıştır (Yarım, 2010).



Şekil 1: Türkiye Kayaklı Koşu (Türkiye Kayak Federasyonu, 2025)

Kayaklı koşu; kayak, özel ayakkabı ve baton gibi ekipmanlar kullanılarak karla kaplı alanlarda yapılan yaygın bir kış sporudur. Bu branş, başta Kuzey Avrupa ülkeleri, Kanada, Alaska ve Amerika olmak üzere kar örtüsünün yoğun olduğu bölgelerde uygulanmakta; günümüzde ise kayak tüneli olarak adlandırılan kapalı tesislerde de gerçekleştirilebilmektedir (Norstrud, 2008). Tarihsel süreçte kar üzerinde ilerleme, avcılık ve savaş gibi temel ihtiyaçlar amacıyla kullanılan kayaklı koşu, günümüzde yarışma sporu olmasının yanı sıra çocuklar için eğlenceli bir oyun, yetişkinler için ise rahatlama, doğayla etkileşim ve sağlıklı yaşamı destekleyen önemli bir egzersiz biçimi haline gelmiştir (Rusko, 2003). Kayaklı koşu, çok sayıda kas grubunun uyumlu biçimde çalışmasını gerektiren en kapsamlı spor dallarından biridir.

Vücutun tüm bölümleri eş zamanlı olarak harekete katılır ve her yaştan birey tarafından uygulanabilir. Teknik beceri ile fiziksel kondisyonun birlikte geliştirilmesi performansı üst düzeye taşıırken, doğru kayma tekniği sporcunun enerjisini verimli kullanmasını sağlayarak yorgunluğun gecikmesine yardımcı olur.

Kayaklı koşu; belirli bir yarışmacı standardı gerektirmeyen ve her yaştan bireyin katılımına açık olan bir spor dalıdır. Az kar bulunan alanlarda, ormanlık bölgelerde, şehir içi parkurlarda ya da farklı doğal ortamlarda uygulanabilmektedir (Çetin & Yarım, 2006). Kuzey disiplini kapsamında yer alan kayaklı koşu, çeşitli egzersizlerle birleştirilerek farklı spor branşlarının ortaya çıkmasına da zemin hazırlamıştır. Bu branşlar arasında en bilinen örnek, kayakla atlama ile kayaklı koşunun birlikte yapıldığı ve Kuzey Kombine olarak adlandırılan disiplindir. Ayrıca atış ile kayaklı koşunun birleşiminden oluşan biathlon, oryantiring ile kayaklı koşunun bir arada uygulandığı kayak oryantiringi gibi etkinlikler de bu kapsamda değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra kayaklı koşu; bol kar kayağı, telemark ve tur kayağı gibi farklı biçimlerde de gerçekleştirilebilmektedir (Burns, 2010). Kayaklı koşu, kayak sporları içerisinde tarihsel olarak en eski dallardan biridir. İlk dönemlerde ulaşım ve savunma amaçlarıyla kullanılan bu spor, günümüzde ise rekabetçi bir branş olarak dünyanın birçok ülkesinde yaygın şekilde icra edilmektedir (Çetin & Yarım, 2006).



Şekil 2: Türkiye Kayaklı Koşu Şampiyonası (Türkiye Kayak Federasyonu, 2025)

Kayaklı koşu, yalnızca fiziksel dayanıklılık ve beceri gerektiren bir spor dalı değildir; aynı zamanda sporcu için yüksek düzeyde zihinsel odaklanma ve strateji geliştirme becerisi de zorunludur. Uzun mesafeli parkurlarda, sporcular enerji yönetimini, temposunu ve molalarını

doğru şekilde planlamak durumundadır (Sandbakk & Holmberg, 2017). Bu nedenle, fiziksel hazırlığın yanı sıra zihinsel hazırlık da performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynar.

Kayaklı koşuda devreye giren kas grupları çeşitlidir; özellikle bacak kasları (quadriceps ve hamstrings), core bölgesi ve üst vücut kasları yarış performansında belirleyici öneme sahiptir. Bu özellik, sporcunun hem aerobik dayanıklılık kapasitesini hem de kısa süreli anaerobik güç patlamalarını etkin şekilde kullanabilmesini gerektirir (Andersson, 2016).

Modern kayaklı koşu tekniklerinde kullanılan malzemeler ve pist teknolojileri de performans üzerinde doğrudan etki yapmaktadır. Plastik tabanlı kayaklar, hafif fiber malzemeler ve özel wax uygulamaları, sporcunun hız ve kontrolünü artırmakta, GPS ve kalp atım monitörleri gibi teknolojiler ise antrenman ve yarış stratejilerinin optimize edilmesine olanak sağlamaktadır (Laurie, 1990; Severinsson, 2018).

Psikolojik açıdan, kayaklı koşucular yarış boyunca yalnızdır ve kendi stratejilerini belirlemek zorundadır. Bu durum, dikkat, öz-düzenleme ve baskı altında performans sergileme becerilerini ön plana çıkarır (Weinberg & Gould, 2015). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık, fiziksel performans kadar önemli bir başarı faktörüdür ve sporcuların antrenman süreçlerinde bu becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

1.1.1. Kayaklı Koşunun Tarihçesi

Kayaklı koşu (cross-country skiing), insanın kar üzerinde yer değiştirme ihtiyacına dayanan en eski ulaşım şekillerinden biridir. Arkeolojik bulgular, kayak benzeri araçların milattan önce 6000'li yıllarda Orta Asya ve İskandinavya bölgelerinde kullanıldığını göstermektedir (Lund, 2001). Zamanla avcılık ve ulaşım aracı olarak kullanılan kayak, özellikle İskandinavya'da bir spor dalı haline gelmiştir. 19. yüzyılın ortalarında Norveç'te düzenli kayak yarışmaları yapılmaya başlanmıştır (Lund, 2001). İnsanoğlu binlerce yıl önce 10 ayak uzunluğunda olan ve kendi yaptıkları iki odun parçası üzerinde kayak yapmaya başlamıştır (Laurie, 1990). Kayağın Baykal Gölü yöresinde yaşayan halklarca karda rahat hareket etmek ve avlanma aracı olarak kullanılmış olduğu ve göçlerde Kuzey Avrupa'ya taşınması sonucu burada yaşayan halklar tarafından da kullanılmaya başlandığı belirtilmesine rağmen, Kuzey Avrupa'daki halkların bu göçlerden önce de kayağı kullandığı savunulmaktadır. Çin kayaklarında, Tölösler'in ucu kıvrık tahtaları ayaklarına bağlayarak karda koştukları ve böylece de daha kolay avlanabildikleri belirtilmiştir. Bir başka kaynakta ise kullandıkları bu araçtan aldıkları muma-tukyu (tahta ayaklı Türkler) ismiyle anıldıkları belirtilmektedir (Çetin & Yarım, 2006)

Yapılan araştırmalar, kayaklı koşunun kayak sporları arasında tarihsel olarak en eski branş olduğunu ortaya koymaktadır (Laurie, 1990). On dokuzuncu yūzyılda Norveç'te kullanılan oldukça uzun kayaklar, zamanla İsviçre, Avusturya ve Almanya'ya yayılmış; ardından modern kayak anlayışı gelişerek gūnūmūze kadar ulaşmıştır (Cahit & Metin, 1982). Mevcut kaynaklar, bilinen ilk profesyonel kayaklı kořu yarışmasının 1767 yılında gerçekteştirildiğini gōstermektedir (Hesaplar, 1993). Zaman içerisinde kayaklı kořu yarışmaları önemli ölçūde gelişim gōstermiřtir. Bu ilerleme; pistlerin hazırlanma yōntemleri, kullanılan ekipmanlardaki teknolojik yenilikler, teknik uygulamaların ilerlemesi ve antrenman modellerinin çēřitlenmesiyle kendini gōstermektedir. Kayaklı koşudaki en dikkat çekici gelişme ise kayakların hız kapasitesinde yaşanmıştır. Bu durumun temel nedenleri arasında, başlangıçta kullanılan ahşap kayakların yerini plastik tabanlı modellere bırakması, fiber gibi hafif malzemelerin yaygınlaşması ve özellikle hız artırıcı waxların geliştirilerek sūrekli iyileştirilmesi yer almaktadır (Laurie, 1990).



řekil 3: Tūrkiye Kayaklı Kořu Tarihçe (Tūrkiye Kayak Federasyonu, 2025)

1.1.2. Tūrkiye'de Kayaklı Kořu

Kayak sporunun Tūrkiye'ye girişinin ordu aracılığıyla gerçekteştiği bilinmekte olup, bu spor ilk kez 1915–1916 yılları arasında Doėu Anadolu'daki askeri birlikler tarafından kullanılmıştır. Bununla birlikte, 1910'lu yıllarda yūksek beden eğitimi ōėrenimi amacıyla İsviç'e gōnderilen Selim Sırrı Tarcan'ın eğitim sūreci sırasında kayak sporu ile ilgilendiği de kaynaklarda yer almaktadır. Tūrkiye'de kullanılan ilk kayaklar ise 1914 yılının sonlarında Harbiye Nezareti tarafından Haliç'te bulunan bir marangozhanede ūretilmiřtir (Atabeyoėlu, 1990). Kayak sporunun halk arasında tanınarak yaygınlaşması 1930'lu yıllara dayanmaktadır.

1939 yılında kurulan Türkiye Kayak ve Dağcılık Federasyonu, 1966 yılından itibaren faaliyetlerini bağımsız bir yapı altında sürdürmektedir. Günümüzde federasyon; Kuzey disiplini kapsamında mesafe, sprint ve bayrak yarışlarının yanı sıra snowboard, çim kayağı ve tekerlekli kayak branşlarında da organizasyonlar düzenlemektedir (TKF, 2002).

1.1.3. Kayaklı Koşuda Spor Performansı ve Profesyonelleşmenin Tarihsel Gelişimi: Ulusal ve Uluslararası Yarışmaların Başlangıcı

Modern anlamda ilk kayak yarışı 1842 yılında Norveç'in Tromsø kentinde düzenlenmiştir. 1879'da kurulan Norveç Kayak Federasyonu (Norges Skiforbund) ile bu spor kurumsallaşmış ve 1924 yılında Fransa'nın Chamonix kentinde düzenlenen I. Kış Olimpiyat Oyunları'nda resmî olimpik disiplin olarak yer almıştır (IOC, 2021).

Uluslararası Kayak Federasyonu (FIS) 1924 yılında kurulmuş ve kayaklı koşunun tüm dünyaya yayılması açısından önemli bir rol üstlenmiştir. 20. yüzyılın ortalarından itibaren İskandinavya, Doğu Avrupa ve Sovyetler Birliği ülkeleri bu branşta uluslararası başarılar elde etmiştir (IOC, 2021).

1.1.4. Kayaklı Koşunun Olimpiyat Serüveni

1924 Kış Olimpiyatları'nda erkekler için 18 km ve 50 km olmak üzere iki mesafede yarışmalar düzenlenmiştir. Bu organizasyonlar, kayaklı koşunun uluslararası alanda kabul görmesini sağlamış ve sporun profesyonelleşme yolundaki en önemli dönemeçlerden biri olmuştur (Lund, 2001). Kadın sporcular ise ilk kez 1952 Oslo Kış Olimpiyatları'nda 10 km mesafede yarışma hakkı elde etmiştir (IOC, 2021).

Olimpik programın sonraki yıllarda genişlemesiyle sprint, takım sprinti ve bayrak yarışları gibi yeni disiplinler eklenmiş, bu durum sporcuların yalnızca fiziksel dayanıklılıklarını değil, aynı zamanda stratejik planlama ve yarış taktiklerini geliştirmelerini zorunlu kılmıştır (Sandbakk & Holmberg, 2017). Ayrıca, olimpiyatlar sürecinde bilimsel antrenman yöntemlerinin yaygınlaşması, performans ölçüm tekniklerinin ve teknoloji destekli antrenman araçlarının kullanımının artmasına yol açmıştır (Weinberg & Gould, 2015).

Günümüzde kayaklı koşu, yalnızca mesafe koşularından ibaret olmayıp, sprint ve taktiksel yarışları kapsayan çok boyutlu bir spor dalı hâline gelmiştir. Bu gelişmeler, sporcuların fiziksel, teknik ve zihinsel kapasitelerinin birlikte optimize edilmesini zorunlu kılmıştır ve olimpiyat platformu, bu yeteneklerin uluslararası arenada karşılaştırılması için en uygun ortamı sunmaktadır (Andersson, 2016).



Şekil 4: Türkiye Kayaklı Koşu Olimpiyat (Türkiye Kayak Federasyonu, 2025)

1.1.5. Türkiye’de Kayaklı Koşunun Gelişimi ve Olimpiyata Katılımı

Türkiye’de kayak sporu 1930’lu yıllarda, özellikle Erzurum ve Sarıkamış bölgelerinde gelişmeye başlamıştır. Bu süreçte, kayaklı koşu yalnızca askeri amaçlarla değil, aynı zamanda halkın fiziksel aktivite ve eğlence ihtiyacını karşılayan bir spor dalı olarak da önem kazanmıştır (Atabeyoğlu, 1990). 1936 yılında Türkiye Kayak Federasyonu kurulmuş ve kayaklı koşu, federasyonun organize ettiği disiplinlerden biri hâline gelmiştir (TKF, 2025).

Türkiye, ilk kez 1936 Garmisch-Partenkirchen Kış Olimpiyatları’na katılmış olsa da kayaklı koşuda ilk düzenli katılım 1984 Saraybosna Kış Olimpiyatları ile başlamıştır (TKF, 2025). Bu dönemde, uluslararası arenada deneyim kazanmak ve performansı artırmak amacıyla sporculara yönelik antrenman kampları düzenlenmeye başlanmıştır (Sandbakk & Holmberg, 2017).

Günümüzde Türkiye, genç sporculara yönelik altyapı yatırımları ve ulusal lig sistemi ile uluslararası alanda daha etkin temsil edilmektedir. Özellikle Erzurum, Bolu ve Kars gibi illerde yüksek irtifa kampları, modern pistler ve yarışma sahaları ile sporcuların fiziksel dayanıklılık ve teknik becerilerini geliştirmelerine olanak sağlanmaktadır (Weinberg & Gould, 2015). Ayrıca, ulusal düzeyde düzenlenen yarışmalar ve kamp programları, sporcuların strateji geliştirme, zihinsel odaklanma ve performans ölçüm tekniklerini uygulayabilmeleri için uygun ortam yaratmaktadır (Andersson, 2016; Vealey).

Türkiye’nin bu alandaki gelişimi, olimpiyatlara katılımın artması ve altyapı yatırımları sayesinde, kayaklı koşuda ulusal düzeyde sporcuların performansını artırmayı ve uluslararası arenada rekabet gücünü yükseltmeyi hedeflemektedir (TKF, 2025).

1.1.6. Kayaklı Koşuda Sporcu Performans ve Profesyonellik

Kayaklı koşuda performans; dayanıklılık, teknik kapasite, çeviklik ve zihinsel dayanıklılığın birleşimiyle belirlenmektedir. Bu nedenle sporcular yıl boyunca yüksek hacimli antrenmanlar yapmakta ve farklı iklim koşullarına uyum sağlayabilmek için uluslararası hazırlık kamplarına katılmaktadır (Sandbakk & Holmberg, 2014). Ayrıca, modern kayaklı koşu antrenmanları sadece pist üzerinde yapılan çalışmalarla sınırlı kalmayıp, kondisyon salonu çalışmaları, interval ve interval dışı koşular, denge ve koordinasyon egzersizleri gibi multidisipliner yöntemleri de içermektedir (Andersson, 2016). Bu durum, sporcuların hem aerobik dayanıklılıklarını hem de anaerobik güçlerini optimize etmelerine olanak tanımaktadır.

1990’lardan itibaren profesyonel kayak takımları; spor psikologları, fizyoterapistler, antrenman bilimcileri ve performans analiz ekipleri ile desteklenerek daha kapsamlı ve bilimsel temellere dayalı bir antrenman yapısı geliştirmiştir. Bu dönemde GPS, kalp atım monitörleri, video analiz sistemleri ve diğer teknoloji destekli performans ölçüm araçları yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır (Severinsson, 2018). Böylece antrenmanlar daha veri odaklı planlanmakta ve sporcuların performans gelişimi detaylı bir şekilde takip edilmektedir. Günümüzde profesyonellik sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı da kapsayan çok yönlü bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Sandbakk & Holmberg, 2014). Zihinsel antrenman teknikleri, sporcuların yarış sırasında strateji geliştirme, stresle başa çıkma ve konsantrasyonlarını koruma becerilerini artırmaktadır; bu durum, kayaklı koşuda başarıyı belirleyen kritik faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Weinberg & Gould, 2015).



Şekil 5: Kayaklı Koşu Sporcu Performansı (Türkiye Kayak Federasyonu, 2025)

1.1.7. Kayaklı Koşu Sporunun Özellikleri ve Psikolojik Gereksinimleri

Kayaklı koşu, dayanıklılığa dayalı, doğa koşullarında yapılan ve yüksek düzeyde fiziksel kapasite gerektiren bir spor dalıdır. Sporcular bu branşta uzun süreli parkurlarda, değişken zeminlerde ve soğuk hava koşullarında yarışır. Bu nedenle kayaklı koşuda yalnızca fiziksel yeterlilik değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık da önemlidir (Sevim, 2002).

Kayaklı koşu müsabakaları genellikle bireysel olarak gerçekleşir. Sporcular yarış süresince yalnız kalır, strateji belirler ve temposunu kontrol eder. Bu durum, dikkat, odaklanma, stresle başa çıkma ve öz düzenleme gibi zihinsel becerileri zorunlu kılar. Fiziksel yorgunluk arttıkça, sporcunun zihinsel olarak güçlü kalması, performansını sürdürebilmesi açısından büyük önem taşır (Weinberg & Gould, 2015).

Bu nedenle zihinsel antrenman, kayaklı koşu sporcuları için önemli bir ihtiyaç haline gelmiştir. Zihinsel antrenman teknikleri; sporcunun yarış öncesi motivasyonunu artırmasına, yarış sırasında dikkatini toplamaya devam etmesine ve baskı altında daha iyi performans göstermesine katkı sağlar (Blumenstein & Orbach, 2012). Görselleştirme, içsel konuşma ve hedef belirleme gibi yöntemler, kayaklı koşucuların psikolojik açıdan daha iyi hazırlanmasına yardımcı olmaktadır.

Yılmaz (2022) kayaklı koşu sporcuları üzerine yaptığı çalışmada da bu durum desteklenmiştir. Araştırma sonucuna göre, zihinsel antrenman yapan sporcuların kaygı düzeylerinin daha düşük, performanslarının ise daha istikrarlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, kayaklı koşuda zihinsel hazırlığın performans üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir.

1.2. ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, sporcunun performansını olumlu yönde etkileyen psikolojik becerilerin gelişimine yönelik sistematik ve planlı bir çalışmadır. Konsantrasyon, motivasyon, özgüven, stresle başa çıkma ve duygu kontrolü gibi zihinsel beceriler, fiziksel yeterliliğin yanında sportif başarıda önemli rol oynamaktadır (Weinberg & Gould, 2015).

Yılmaz (2022) tarafından kayaklı koşu sporcuları üzerine yapılan çalışmada, zihinsel antrenmanın sporculardaki kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde düşürdüğü, dolayısıyla performansı doğrudan etkilediği ortaya konmuştur. Benzer şekilde Mahmut (2020), zihinsel becerilerin öz yeterlilik ve mücadele davranışlarıyla güçlü biçimde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Vural (2021) ise zihinsel antrenmanı, sporcunun içsel farkındalığını artıran ve özellikle bireysel branşlarda özgüven geliştiren bir araç olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım, zihinsel becerilerin yalnızca rekabetçi ortamlarda değil, aynı zamanda antrenman sürecinde de önemli olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, zihinsel antrenman uygulamaları sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırarak performanslarını geliştirmekte ve özellikle bireysel sporlarda başarıya ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır.

1.2.1. Zihinsel Antrenman Uygulama Modelleri

Zihinsel antrenman uygulamaları çeşitli modeller çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Bu modellerin temel amacı, zihinsel becerilerin sistematik şekilde geliştirilmesini sağlamak ve müsabaka koşullarında transferini mümkün kılmaktır. (İkizler, 1997), zihinsel antrenmanı üç aşamalı bir süreç olarak tanımlamaktadır: mevcut durum analizi, beceri kazandırma ve uygulamaya transfer.

Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri; zihinsel performans becerileri, kişilerarası yeterlikler ve zihinsel canlandırma gibi alt boyutları içeren, uygulamaya dayalı bir ölçme aracıdır. Envanterin Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından gerçekleştirilmiş olup, sonraki yıllarda yapılan lisansüstü tez çalışmalarında (Vural, 2021; Yılmaz, 2022) yaygın biçimde kullanılmıştır. Zihinsel antrenmana yönelik kuramsal modeller ve bu alandaki ölçme araçları, sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerinin yapılandırılmasına bilimsel dayanak sağlamakta ve performans gelişimini destekleyen sistematik bir çerçeve sunmaktadır.

1.2.2. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Zihinsel antrenmanda kullanılan başlıca teknikler şunlardır:

İmgeleme (Mental Rehearsal): Sporcunun bir hareketi ya da müsabaka anını zihninde canlandırarak prova etmesi. Bu teknik, özellikle teknik odaklı branşlarda performansı artırıcı etkiye sahiptir (Cüceloğlu, 2015; Vealey, 2007).

Kendi kendine konuşma (Self-Talk): Sporcunun kendine yönelik olumlu ifadeler kullanarak motivasyonunu artırması ve stresle başa çıkmasıdır.

Nefes kontrolü ve gevşeme teknikleri: Bedensel gevşeme sağlanarak zihinsel odaklanmayı kolaylaştırır.

Otojen antrenman: Kendi kendine telkin yoluyla derin gevşeme ve zihinsel sakinlik sağlar (Konter, 2003).

Vural (2021), yaptığı çalışmada sporcuların nefes egzersizi, otojen gevşeme ve imgeleme gibi teknikleri uygulama düzeylerinin, performans ve özgüvenle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

1.2.3. Zihinsel Antrenman Çeşitleri

Zihinsel antrenman, uygulama şekline göre farklı türlere ayrılmaktadır:

Otojen Antrenman: Kendi kendine gevşeme sağlamayı amaçlayan ve sporcularda stres düzeyini düşüren bir yöntemdir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

İmgeleme: Hareketin zihinde canlandırılması yoluyla motor becerilerin geliştirilmesidir (Hall, 2001).

Nefes çalışmaları: Solunum kontrolüyle zihinsel ve fiziksel rahatlama sağlar (Aktop, 2008).

İlerleyen gevşeme (Progressive Relaxation): Kas gruplarının sırasıyla kasılıp gevşetilmesiyle bedensel farkındalık artırılır (Jacobson, 1920).

Yoga: Konsantrasyonu artıran ve denge sağlayan bir zihinsel eğitim biçimidir (Vural, 2021).

Bu çeşitler arasından seçim yapılırken sporcunun yaşı, branşı, deneyim düzeyi ve kişisel özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır (Vural, 2021; Sev, 2020).

1.2.4. Zihinsel Antrenman ve Performans

Zihinsel antrenman, spor performansının yalnızca fiziksel değil, zihinsel bileşenler tarafından da belirlendiği gerçeğine dayanır. Sporcunun fiziksel olarak hazır olması, psikolojik olarak hazır olmadığı sürece başarıyı garanti etmez (Blumenstein & Orbach, 2012).

Bertollo ve arkadaşları (2013), zihinsel antrenmanın özellikle yüksek baskı altında karar verme, dikkat ve dayanıklılığı artırma üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2022) kayaklı koşu sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, zihinsel antrenman yapan sporcuların kaygı düzeylerinin düşük, performanslarının ise daha istikrarlı olduğu tespit edilmiştir.

Weinberg & Gould (2015), zihinsel antrenman uygulamayan sporcuların müsabaka stresi karşısında daha dezavantajlı konumda olduğunu ve bu durumun performans kayıplarına neden olduğunu vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, zihinsel antrenman uygulamaları, sporcunun performansını sadece fiziksel değil, psikolojik yönden de güçlendirerek başarıyı sürdürülebilir kılan temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

1.2.5. Zihinsel Antrenman ve Motivasyon İlişkisi

Zihinsel antrenman ile motivasyon arasında güçlü ve çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Zihinsel antrenman uygulamaları, sporcuların içsel güdülerini artırarak motivasyonlarını üst seviyelere taşıyabilmekte; aynı zamanda yüksek motivasyon düzeyine sahip sporcular, zihinsel becerileri daha etkili ve istekli biçimde uygulayabilmektedir (Weinberg & Gould, 2015). Özellikle imgeleme, kendi kendine konuşma ve otojen gevşeme gibi teknikler, sporcuların hedeflerine odaklanmasını sağlarken, motivasyonel gücü artırmaktadır (Vealey, 2007; Konter, 2003).

Sev (2020) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel beceriler ile mücadele ve öz-yeterlilik arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuş, yüksek düzeyde zihinsel beceriye sahip sporcularda başarıya yönelik motivasyonun da yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Yılmaz (2022), kayaklı koşu sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, zihinsel antrenman yapan sporcuların motivasyon düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Vural (2021) da bireyselTunç sporcularda zihinsel beceriler ve hedefe bağlılık arasındaki bağlantının, sporcunun performansını sürdürebilme gücünü artırdığını vurgulamaktadır.

Bu bağlamda zihinsel antrenman, yalnızca performansa değil, aynı zamanda sporcunun psikolojik dayanıklılığı ve motivasyonel sürekliliği açısından da kritik bir araçtır.

1.2.6. Kayaklı Koşuda Zihinsel Antrenman

Kayaklı koşu, doğası gereği zorlu hava koşullarında ve uzun süreli fiziksel efor gerektiren bir spor olduğundan, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık gerektirir. Sporcu, yalnızca fiziksel olarak değil; zihinsel olarak da kararlılık, odaklanma ve motivasyon gibi psikolojik unsurlarla desteklenmediği sürece istikrarlı performans sergilemekte zorlanabilir (Blumenstein & Orbach, 2012). Özellikle bireysel branş olan kayaklı koşuda, zihinsel beceriler sporcunun kendisiyle baş başa kaldığı anlarda devreye girer.

Buna ek olarak, kayaklı koşucuların uzun mesafe parkurlarında enerji yönetimi, tempo kontrolü ve stratejik karar alma becerilerinin geliştirilmesi, yalnızca fiziksel kapasiteyle değil, zihinsel antrenman uygulamalarıyla da desteklenmektedir (Sandbakk & Holmberg, 2017; Andersson, 2016).

Hamza (2023), kayaklı koşucularda başarı motivasyonu ile psikolojik beceriler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuş; zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların stresle daha kolay başa çıktıklarını ve motivasyonlarının daha sürdürülebilir olduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2022) ise kayaklı koşucularda zihinsel antrenmanın yalnızca kaygıyı azaltmakla kalmadığını, aynı zamanda zihinsel olarak dirençli kalabilme gücünü de artırdığını göstermiştir. Tunç (2024) tarafından yapılan antrenman temelli uygulamalarda, zihinsel stratejilerin performans üzerindeki etkisinin özellikle yarışma dönemlerinde belirgin şekilde arttığı görülmüştür.

Böylece kayaklı koşu sporunda zihinsel dayanıklılık, yalnızca zihinsel antrenman tekniklerinin etkili kullanımını değil, aynı zamanda sporcunun motivasyonel kararlılığını da kapsayan bütüncül bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmelidir (Weinberg & Gould, 2015; Blumenstein & Orbach, 2012).

1.3. MOTİVASYON

Motivasyon, bireyin belirli bir amaca ulaşmak için enerji toplamasını ve bu enerjiyi harekete dönüştürmesini sağlayan içsel ya da dışsal etkenlerin bütünüdür. Genel anlamda motivasyon, bireyin davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdüren psikolojik bir süreçtir (Cüceloğlu, 2015).

Spor bağlamında motivasyon; sporcunun performansını artırmak, antrenmana devam etmek, hedeflerine ulaşmak ve başarıya yönelmek için sahip olduğu içsel veya dışsal güdüler olarak tanımlanabilir (Hosseinalipour, 2015). Bu tanım, motivasyonun bireysel performansın temel belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir.

Kayaklı koşunun bireysel ve dayanıklılığa dayalı yapısı, içsel motivasyonu ön plana çıkarır. Zorlu çevre koşulları altında yapılan bu spor, sporcunun yalnızca fiziksel değil, psikolojik direnç ve öz motivasyon düzeyini de test eder (Hamza, 2023)

1.3.1. Motivasyon ile İlgili Kavramlar

Motivasyon kavramıyla birlikte kullanılan bazı temel terimler şunlardır:

- İçgüdü: Doğuştan gelen, öğrenilmeden ortaya çıkan davranış örüntüleridir.
- Dürtü: Organizmanın fizyolojik ya da psikolojik ihtiyaçları sonucu ortaya çıkan bir gerilim durumudur.
- Güdü (motiv): Dürtülerin harekete geçirilmiş hâlidir.
- Gereksinim: Organizmanın iç dengesini korumak amacıyla hissettiği ihtiyaçlardır (Hamza, 2023; Hosseinalipour, 2015).

Bu kavramlar, motivasyonun bireyin davranışlarında nasıl bir dinamik oluşturduğunu anlamada önemli bir yere sahiptir.

1.3.2. Sporda Motivasyon Çeşitleri

Sporda motivasyon, içsel (intrinsic) ve dışsal (extrinsic) olmak üzere iki temel türe ayrılır (Deci & Ryan, 1985).

- **İçsel motivasyon:** Sporcu, yaptığı spordan haz aldığı, kişisel gelişim ve başarıya ulaşma amacı taşıdığı için motive olur. Örneğin, kayaklı koşuda kendi zamanını geliştirmek isteyen bir sporcunun motivasyonu içseldir.
- **Dışsal motivasyon:** Maddi kazanç, ödül ya da sosyal takdir gibi dış faktörlere bağlıdır (Han, 2024).

Motivasyon ayrıca nicelik açısından da sınıflandırılabilir: düşük, aşırı ve yeterli düzeyde motivasyon. Nitel açıdan ise genel spor motivasyonu ve özel branş motivasyonu şeklinde ayrılır (Hosseinalipour, 2015; Hamza, 2023).

1.3.3. Sporda Motivasyon Kavramı

Sporda motivasyon, bireyin antrenman ve müsabakalara katılımını, performansını, hedeflerine ulaşma isteğini doğrudan etkileyen bir güdülenme sürecidir. Sporcuların başarılı olma arzusu, zorluklara karşı direnç göstermeleri ve odaklanma düzeyleri motivasyonla doğrudan ilişkilidir (Weinberg & Gould, 2015).

Hamza (2023), kayaklı koşu sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, başarı motivasyonunun psikolojik becerilerle pozitif ilişki gösterdiğini bulmuştur. Ayrıca Tiryaki ve Gödelek, (1997) tarafından geliştirilen "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" gibi araçlar, sporcuların motivasyon düzeylerini nesnel olarak değerlendirmeye olanak sağlamaktadır (Hosseinalipour, 2015).

1.3.4. Sporda Motivasyon Kuramları

Spor psikolojisinde motivasyonun açıklanmasında çeşitli teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir:

- **Başarı Motivasyonu Kuramı:** Kişinin başarıya ulaşma isteği ve başarısızlıktan kaçınma eğilimini değerlendirir (Atkinson, 1974).
- **Hedef Yönelim Kuramı (Goal Orientation Theory):** Sporcunun hedefe ulaşma biçimini, öğrenme ve performansa odaklanarak ele alır (Nicholls, 1989).

- **Yükleme Kuramı (Attribution Theory):** Bireylerin başarı ve başarısızlık nedenlerini nasıl yorumladığı üzerine kuruludur.
- **Kendini Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory):** Bireyin davranışlarını içsel nedenlerle mi yoksa dış baskılarla mı yaptığına odaklanır (Deci & Ryan, 1985).

Bu kuramlar, sporcularda motivasyonun neden farklı şekillerde ortaya çıktığını açıklamada önemli ipuçları sunar (Han, 2024; Hosseinalipour, 2015).

1.3.5. Sporcu ve Motivasyon

Sporcular için motivasyon, sadece başarıya ulaşma aracı değil; aynı zamanda sürdürülebilir performansın temelidir. Motivasyon düzeyi yüksek sporcular, zorluklarla daha kolay başa çıkmakta, antrenmanlara daha düzenli katılmakta ve stresle daha sağlıklı mücadele edebilmektedir (Hamza, 2023).

Han (2024), sporcularda motivasyonun psikolojik sağlamlık ve spora bağlılıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve bu faktörlerin sportif doyumunu da etkilediğini ortaya koymuştur.

1.3.6. Sporda Yarışma Motivasyonu

Yarışma ortamında motivasyon, sporcunun performansını doğrudan etkileyen bir faktördür. Yarışma öncesi hazırlık sürecinde uygulanan kendi kendine telkin, imgeleme ve hedef belirleme gibi teknikler sporcunun içsel güdüsünü artırır (Weinberg & Gould, 2015).

Hosseinalipour (2015), yarışma öncesi motivasyonun sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini; Hamza (2023) ise yarışma dönemlerinde antrenör-sporcu ilişkisi ve psikolojik becerilerin başarı motivasyonunu artırdığını göstermiştir.

Bu kuramsal çerçevede zihinsel antrenman, motivasyon ve kayaklı koşu sporuna ilişkin temel kavramlar, uygulama modelleri ve ilişkili psikolojik yapılar detaylı biçimde açıklanmıştır. İlgili literatür, zihinsel becerilerin ve motivasyonun kayaklı koşu sporcularının performansları üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Bu bilgiler, çalışmanın amacını destekler nitelikte bir teorik altyapı oluşturmuştur.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, kayaklı koşu sporcularında zihinsel antrenmanın sporda motivasyon düzeylerine etkisi ve ilişkisinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma kayaklı koşu sporcularında zihinsel antrenmanın sporda motivasyon düzeylerine etkisi ve ilişkisinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılarak yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey, ya da nesne üzerinde herhangi bir değiştirme yapmadan kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2020). Bu doğrultuda çalışmanın temel amacıyla tutarlı olarak araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

2.2. EVREN-ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2024-2025 sezonunda yer alan kayaklı koşu sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ulaşılabilir evrenden gönüllülük esasına dayalı olarak kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 98 Erkek ve 107 kadın olmak üzere 205 kayaklı koşu sporcusundan oluşmaktadır. Bu çerçevede araştırma evreni için kabul edilebilir örneklem büyüklüğüne ulaşıldığı anlaşılmaktadır.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	107	52,2
	Erkek	98	47,8
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	56	27,3
	Lise	61	29,8
	Lisans	78	38,0
	Lisansüstü	10	4,9
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	96	46,8
	Hayır	109	53,2
Spor Yaşınız	1-3 yıl	89	43,4
	4-7 yıl	45	22,0

	8-11 yıl	39	19,0
	12 yıl ve üzeri	32	15,6
TOPLAM		205	100,0

Tablo 1’de araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre araştırma grubunda 107 kadın (%52,2) ve 98 (%47,8) erkek sporcu yer almaktadır. Eğitim düzeyine göre 56 (%27,3) kişi ilköğretim, 61 (%29,8) kişi lise, 78 (%38,0) kişi lisans ve 10 (%4,9) kişi lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre 96 (%46,8) kişi evet ve 109 (%53,2) kişi hayır cevabını vermiştir. Spor yaşı dikkate alındığında 89 (%43,4) katılımcının 1-3 yıl, 45 (%22,0) 4-7 yıl, 39 (%19,0) 8-11 yıl ve 32 (%15,6) katılımcının da 12 yıl ve üzeri spor yaşının olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

	n	$\bar{X}$	Medyan	Ss.	Basıklık	Çarpıklık	Mini.	Maks.
Yaş	205	18,33	17,00	6,525	1,730	1,226	9,00	46,00

Tablo 2’de araştırma grubunun yaş bilgilerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaş ortalaması 18,33 (Ss. =6,525) olarak hesaplanmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma dahilinde örneklem grubunda yer alan kayaklı koşu sporcularına toplam üç farklı form yöneltilmiş ve yanıtlamaları istenmiştir. Verilerin toplanması amacıyla kullanılan bu formlar; Demografik Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporda Motivasyon Ölçeğidir. Tüm bu formlara ilişkin detaylı bilgilere ve açıklamalara sırasıyla aşağıda yer verilmiştir. Araştırma kapsamında verilere ulaşabilmesi amacıyla anket formu kullanılmış olup veriler gönüllülük esası gözetilerek Google form aracılığı ile toplanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

“Demografik Bilgi Formu”, bu araştırmaya özgü araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanmıştır. Formun araştırmada kullanım amacı kayaklı sporculardan oluşan örneklem grubunun demografik bilgilerinin belirlenmesidir. Bu form kapsamında kayaklı koşu sporcularının; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yaşı ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine yönelik bilgilerinin edilmesi amaçlanmıştır.

2.3.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Araştırmada kullanılan ikinci ölçme aracı olan Zihinsel Antrenman Envanteri, spor ortamlarında uygulanan zihinsel antrenman süreçlerinde yer alan zihinsel beceri ve teknikleri değerlendirmek amacıyla Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama çalışması ise Yarayan ve İlhan (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sporculara yönelik olarak hazırlanan bu envanter; Zihinsel Temel Beceriler (4 madde, $\alpha = .60$), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde, $\alpha = .78$), Kişilerarası Beceriler (4 madde, $\alpha = .72$), Kendinle Konuşma (3 madde, $\alpha = .85$) ve Zihinsel Canlandırma (3 madde, $\alpha = .70$) olmak üzere beş alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi derecelendirmeye sahip olan envanterde maddeler, (1) “Tamamen Katılmıyorum” ile (5) “Tamamen Katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir (Behnke ve ark., 2017).

Tablo 3: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Değerleri

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Zihinsel Temel Beceriler	4 madde	,821
Zihinsel Performans Becerileri	6 madde	,794
Kişilerarası Beceriler	4 madde	,849
Kendinle Konuşma	3 madde	,785
Zihinsel Canlandırma	3 madde	,832
SZAE Toplam Puan	20 madde	,944

2.3.3. Sporda Motivasyon Ölçeği

Araştırmada kullanılan son veri toplama aracı, Mallett ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Spor Motivasyon Ölçeği (Sport Motivation Scale-6 / SMS-6)'dir. Bu ölçek, bireylerin spora ve sportif süreçlere yönelik duygusal tepkilerini ve bulundukları ortama ilişkin motivasyon düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan toplam 24 madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; motivasyonsuzluk, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon olup her bir alt boyut dört maddeden meydana gelmektedir. Beşli Likert tipi bir derecelendirme yapısına sahip olan Spor Motivasyon Ölçeği, spora ilgi duyan ya da aktif olarak spor yapan bireyler tarafından (1= “Kesinlikle katılmıyorum”, 5= “Tamamen katılıyorum”) biçiminde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda altı faktörlü bir yapı ortaya konmuş olup, iç

tutarlık katsayılarının 0,70 ile 0,80 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ayrıca ölçekte yer alan tüm maddelerin olumlu ifadelerden oluştuğu ifade edilmektedir (Demir, 2022).

Tablo 4: Sporda Motivasyon Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Motivasyonsuzluk	4 madde	,785
Özdeşleşmiş düzenleme	4 madde	,740
Dışsal düzenleme	4 madde	,721
Bütünleşmiş düzenleme	4 madde	,853
İçe yansıtılmış düzenleme	4 madde	,722
İçsel motivasyon	4 madde	,754
Sporda Motivasyon Toplam Puanı	24 madde	,888

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analiz sürecinde SPSS (v26) paket programından yararlanılmıştır. İlk olarak tanımlayıcı istatistikler tamamlanarak tüm parametrelerin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler gibi değerleri hesaplanmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin ise ilgili değer aralığında olmamasından dolayı nonparametrik test kullanımına karar verilmiştir. Fark testlerinden ikili grupların ortalama/toplam puanlarının karşılaştırılması adına Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla gruptan oluşan her bir demografik değişkene ait gruplarının sınanması adına Kruskal Wallis testinden faydalanılmıştır. Ardından tüm parametreler arasında ilişki olup olmadığını ve ilişki varsa yönünü-düzeyini tespit etmek adına spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm bu testlerde anlamlılık düzeyi “ $p<0,05$ ” olarak belirlenmiştir.

2.5. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Araştırmamızda kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik dağılımı sonuçlarına göre; Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)’nin Cronbach’s Alpha katsayı değeri ,944 bulunmuştur. Sporda zihinsel antrenman envanteri alt boyutları dağılımları ise şu şekildedir. Zihinsel temel beceriler katsayı değeri ,821, zihinsel performans becerileri ,794, kişilerarası beceriler ,849, kendinle konuşma ,785 ve zihinsel canlandırma ,832 olduğu görülmüştür. Çalışmada kullanılan Sporda motivasyon ölçeğinin Cronbach’s Alpha katsayı değeri ,888 tespit edilmiştir. Sporda motivasyon ölçeği alt boyutlarının geçerlik ve güvenirlik dağılımları ise

motivasyonsuzluk ,785, özdeşleşmiş düzenleme ,740, dışsal düzenleme ,721, bütünleşmiş düzenleme ,853, içe yansıtılmış düzenleme ,722 ve içsel motivasyon ,754 bulunmuştur. Bu değerin $0.60 < R < 0.80$ değerleri arasında olması kullanılan ölçeklerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (George & Mallery,2010; Özdamar, 2002).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırma kapsamında toplanan ham verilerin istatistiki analiz sürecinin ardından elde edilen bulgular, bu bölümde tablolarla sunulmuştur.

Tablo 5: Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Medyan	Ss.	Basıklık	Çarpıklık	Mini.	Maks.
Zihinsel Temel Beceriler	205	3,97	4,00	0,832	1,810	-1,201	1,00	5,00
Zihinsel Performans Becerileri	205	3,64	3,66	0,741	1,148	-0,749	1,00	5,00
Kişilerarası Beceriler	205	4,07	4,00	0,855	2,875	-1,520	1,00	5,00
Kendinle Konuşma	205	3,78	4,00	0,824	0,688	-0,878	1,00	5,00
Zihinsel Canlandırma	205	3,94	4,00	0,873	1,539	-1,129	1,00	5,00
SZAE Toplam Puan	205	3,86	3,95	0,716	2,814	-1,305	1,00	5,00
Motivasyonsuzluk	205	2,24	2,00	0,998	-0,017	0,773	1,00	5,00
Özdeşleşmiş düzenleme	205	4,04	4,00	0,759	2,261	-1,243	1,00	5,00
Dışsal düzenleme	205	3,47	3,75	0,926	-0,479	-0,408	1,00	5,00
Bütünleşmiş düzenleme	205	4,18	4,25	0,827	2,928	-1,555	1,00	5,00
İçe yansıtılmış düzenleme	205	3,97	4,00	0,799	1,216	-0,957	1,00	5,00
İçsel motivasyon	205	3,87	4,00	0,805	1,428	-1,035	1,00	5,00
Sporda Motivasyon Toplam Puanı	205	3,63	3,70	0,592	2,646	-0,964	1,00	5,00

Tablo 5 incelendiğinde veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları görülmektedir. Bu verilere göre tüm ölçek alt boyutlarının +1.5 ve-1.5 değer aralığında olmadığı için parametrelerin normal dağılım sergilemediği görülmüştür (George & Mallery, 2024).

Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	107	107,98	10582,00	4755,000	-1,159	,247
	Erkek	98	98,44	10533,00			
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	107	115,34	11303,00	4034,000	-2,861	,004
	Erkek	98	91,70	9812,00			
Kişilerarası Beceriler	Kadın	107	104,24	10216,00	5121,000	-,291	,771
	Erkek	98	101,86	10899,00			
Kendinle Konuşma	Kadın	107	103,39	10132,00	5205,000	-,091	,928
	Erkek	98	102,64	10983,00			
Zihinsel Canlandırma	Kadın	107	102,30	10025,00	5174,000	-,165	,869
	Erkek	98	103,64	11090,00			
SZAE Toplam	Kadın	107	108,18	10602,00	4735,000	-1,198	,231
	Erkek	98	98,25	10513,00			

*p<0,05

Tablo 6’da araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin sporda zihinsel antrenman envanteri puanlarının Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere bağlı sporda zihinsel antrenman envanteri zihinsel performans becerileri alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık varken diğer alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde zihinsel performans becerileri alt boyutunda kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 7: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Motivasyonsuzluk	Kadın	107	106,95	10481,50	4855,500	-,917	,359
	Erkek	98	99,38	10633,50			
Özdeşleşmiş düzenleme	Kadın	107	110,54	10833,00	4504,000	-1,757	,079
	Erkek	98	96,09	10282,00			
Dışsal düzenleme	Kadın	107	110,75	10853,50	4483,500	-1,798	,072
	Erkek	98	95,90	10261,50			
Bütünleşmiş düzenleme	Kadın	107	107,73	10557,50	4779,500	-1,106	,269
	Erkek	98	98,67	10557,50			
İçe yansıtılmış düzenleme	Kadın	107	108,12	10596,00	4741,000	-1,193	,233
	Erkek	98	98,31	10519,00			
İçsel motivasyon	Kadın	107	108,52	10635,00	4702,000	-1,283	,199
	Erkek	98	97,94	10480,00			
Sporda Motivasyon Toplam Puanı	Kadın	107	111,26	10903,00	4434,000	-1,908	,056
	Erkek	98	95,44	10212,00			

* $p<0,05$

Tablo 7’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin sporda motivasyon puanlarının Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre sporda motivasyon toplam puanında ve tüm alt boyutlarda gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 8: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Sporcu	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	96	112,57	10807,00	4313,000	-2,184	,029
	Hayır	109	94,57	10308,00			
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	96	110,18	10577,50	4542,500	-1,633	,102
	Hayır	109	96,67	10537,50			
Kişilerarası Beceriler	Evet	96	104,59	10041,00	5079,000	-,365	,715
	Hayır	109	101,60	11074,00			
Kendinle Konuşma	Evet	96	117,09	11241,00	3879,000	-3,232	,001
	Hayır	109	90,59	9874,00			
Zihinsel Canlandırma	Evet	96	111,38	10692,00	4428,000	-1,927	,054
	Hayır	109	95,62	10423,00			

SZAE Toplam	Evet	96	112,36	10787,00	4333,000	-2,122	,034
	Hayır	109	94,75	10328,00			

***p<0,05**

Tablo 8’de araştırma grubunun milli sporcu olma değişkenine ilişkin sporda zihinsel antrenman envanteri puanlarının Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere bağlı sporda zihinsel antrenman envanteri toplam puanında ve zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ancak zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyut puanlarında istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05). Ortalama puanlar incelendiğinde ise zihinsel temel beceriler ve kendinle konuşma alt boyutlarında milli sporcu olan katılımcıların ölçek toplam puanlarının olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9: Araştırma Grubunun Milli Sporcu Olma Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Sporcu	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Motivasyonsuzluk	Evet	96	109,56	10517,50	4602,500	-1,492	,136
	Hayır	109	97,22	10597,50			
Özdeşleşmiş düzenleme	Evet	96	109,36	10498,50	4621,500	-1,453	,146
	Hayır	109	97,40	10616,50			
Dışsal düzenleme	Evet	96	109,45	10507,00	4613,000	-1,467	,142
	Hayır	109	97,32	10608,00			
Bütünleşmiş düzenleme	Evet	96	107,04	10275,50	4844,500	-,926	,355
	Hayır	109	99,44	10839,50			
İçe yansıtılmış düzenleme	Evet	96	107,49	10319,50	4800,500	-1,027	,305
	Hayır	109	99,04	10795,50			
İçsel motivasyon	Evet	96	110,13	10572,00	4548,000	-1,624	,104
	Hayır	109	96,72	10543,00			
Sporda Motivasyon Toplam Puanı	Evet	96	112,78	10826,50	4293,500	-2,215	,027
	Hayır	109	94,39	10288,50			

***p<0,05**

Tablo 9’da araştırma grubunun milli sporcu olma değişkenine ilişkin sporda motivasyon puanlarının Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre sporda motivasyon toplam puanlarında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık varken tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (p<0,05). Ortalama puanlar incelendiğinde sporda motivasyon toplam puanlarında milli sporcu olan katılımcıların ortalama puanları daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo 10: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarına İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	SZAE Toplam
r	,031	,101	-,016	,091	,058	,066
Yaş p	,662	,149	,816	,195	,412	,346
n	205	205	205	205	205	205

****p<0,01**

Tablo 10’da araştırma grubunun yaş değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri puanlarına ilişkin spearman korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaşları ile zihinsel antrenman ve tüm alt boyutlarında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 11: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Sporda Motivasyon Puanlarına İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

	Motivasyon suzluluk	Özdeşleş miş düzenleme	Dışsal düzenleme	Bütünleşmiş düzenleme	İçe yansıtılmış düzenleme	İçsel motivasyon	Sporda Motivasyon n Toplam Puanı
r	,272**	,005	,105	,021	,117	,105	,164*
Yaş p	,000	,947	,136	,768	,094	,132	,019
n	205	205	205	205	205	205	205

****p<0,01**

Tablo 11’de araştırma grubunun yaş değişkeni ile sporda motivasyon puanlarına ilişkin spearman korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaşları ile sporda motivasyon toplam puanları ile tüm alt boyutlarında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 12: Araştırma Grubunun Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Sd	Sıra Ort.	d.f.	X ²	p	Fark
Zihinsel Temel Beceriler	İlköğretim	56	3,9509	,94559	105,20	3	3,136	,371	-
	Lise	61	3,8689	,82866	93,06				
	Lisans	78	4,0897	,72297	110,17				
	Lisansüstü	10	3,8250	,99338	95,45				
Zihinsel Performans Becerileri	İlköğretim	56	3,5744	,86276	101,88	3	1,552	,670	-
	Lise	61	3,5820	,70555	96,39				
	Lisans	78	3,7564	,66487	108,85				
	Lisansüstü	10	3,6333	,81195	103,95				
Kişilerarası Beceriler	İlköğretim	56	4,1429	,96160	111,04	3	7,161	,067	-
	Lise	61	3,9057	,80773	86,89				

	Lisans	78	4,1891	,76254	110,74				
	Lisansüstü	10	3,9250	1,11212	95,85				
Kendinle Konuşma	İlköğretim	56	3,5893	1,01103	93,93				
	Lise	61	3,6995	,67961	91,72				
	Lisans	78	4,0000	,69215	117,82	3	8,639	,035	Lisans>Lisansüstü>Lise>İlköğretim
	Lisansüstü	10	3,7000	1,13801	107,00				
	İlköğretim	56	3,8512	,96592	97,96				
Zihinsel Canlandırma	Lise	61	3,8251	,85116	92,98				
	Lisans	78	4,1026	,76975	114,15	3	5,076	,166	-
	Lisansüstü	10	3,9000	1,14450	105,45				
	İlköğretim	56	3,8071	,85692	103,00				
SZAE Toplam	Lise	61	3,7582	,65582	89,81				
	Lisans	78	3,9981	,60477	112,98	3	5,247	,155	-
	Lisansüstü	10	3,7800	,95254	105,60				
	İlköğretim	56	3,8071	,85692	103,00				

***p<0,05**

Tablo 12’de araştırma grubunun eğitim düzeyi değişkenine ilişkin zihinsel antrenman puanlarının Kruskal Wallis sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine ilişkin kendinle konuşma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Ortalama puanlar incelendiğinde kendinle konuşma alt boyutunda lisans düzeyindeki sporcuların lisansüstü düzeyindeki sporculara oranla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları görülmüş ve lise düzeyindeki sporcularında ilköğretim düzeyindeki sporculardan daha yüksek ortalama puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 13: Araştırma Grubunun Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Sd	Sıra Ort.	d.f.	X ²	p	Fark
Motivasyonluluk	İlköğretim	56	1,8437	,89514	76,52				
	Lise	61	2,4139	,99256	114,71				
	Lisans	78	2,4263	1,00495	115,01	3	17,690	,001	Lisans>Lise>Lisansüstü>İlköğretim
	Lisansüstü	10	1,9750	,96789	86,20				
Özdeşleşme iş düzenleme	İlköğretim	56	3,9911	,91448	104,30				
	Lise	61	3,8689	,75637	87,25				
	Lisans	78	4,1731	,62718	110,53	3	8,300	,040	Lisansüstü>Lisans>İlköğretim>Lise
	Lisansüstü	10	4,4250	,51438	133,05				
Dışsal düzenleme	İlköğretim	56	3,3795	1,08815	100,56				
	Lise	61	3,4139	,93751	97,66				
	Lisans	78	3,5897	,81182	108,70	3	1,328	,723	-
	Lisansüstü	10	3,5500	,73409	104,75				
Bütünleşme düzenleme	İlköğretim	56	4,1518	,98705	105,78				
	Lise	61	4,0000	,83041	87,71	3	8,131	,043	Lisansüstü>Lisans>İlköğretim>
	Lisans	78	4,2949	,69989	108,78				

	Lisansüstü	10	4,6000	,50277	135,60				Lise
	İlköğretim	56	3,8929	,90310	98,21				
	Lise	61	3,8648	,71963	91,81				Lisansüstü>
	Lisans	78	4,0513	,77119	109,73	3	8,845	,031	Lisans>
	Lisansüstü	10	4,4750	,72121	145,60				İlköğretim>
	İlköğretim	56	3,7634	,95038	96,88				Lise
	Lise	61	3,7746	,77689	94,35				
	Lisans	78	4,0000	,72859	112,21	3	4,482	,214	-
	Lisansüstü	10	4,1000	,51640	118,20				
	İlköğretim	56	3,5037	,72684	93,11				
	Lise	61	3,5560	,56154	93,80				
	Lisans	78	3,7559	,49908	114,56	3	7,291	,063	-
	Lisansüstü	10	3,8542	,41166	124,35				

* $p<0,05$

Tablo 13’de araştırma grubunun eğitim düzeyi değişkenine ilişkin sporda motivasyon puanlarının Kruskal Wallis sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde motivasyonsuzluk, özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Motivasyonsuzluk alt boyutunda lisans grubunun ve özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında ise lisansüstü grubundaki katılımcıların daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 14: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	n	$\bar{X}$	Sd	Sıra Ort.	d.f.	X^2	p	Fark
	1-3 yıl	89	3,9831	,87646	104,80				
	4-7 yıl	45	3,7778	,87129	88,64				
	8-11 yıl	39	4,0641	,70178	105,87	3	4,107	,250	-
	12 yıl ve üzeri	32	4,1094	,78529	114,67				
	1-3 yıl	89	3,6180	,78985	102,61				
	4-7 yıl	45	3,4926	,73851	91,22				
	8-11 yıl	39	3,7137	,72442	101,44	3	5,320	,150	-
	12 yıl ve üzeri	32	3,8750	,58045	122,55				
	1-3 yıl	89	4,0871	,92172	104,83				
	4-7 yıl	45	4,0000	,84947	96,69				
	8-11 yıl	39	4,0962	,79185	103,28	3	,719	,869	-
	12 yıl ve üzeri	32	4,1484	,76953	106,45				
	1-3 yıl	89	3,7004	,90320	98,39				
	4-7 yıl	45	3,7333	,73030	95,87				
	8-11 yıl	39	3,9573	,70991	112,53	3	3,429	,330	-
	12 yıl ve üzeri	32	3,8750	,84561	114,25				
	1-3 yıl	89	3,9064	,92795	101,64	3	1,732	,630	-

Zihinsel Canlandırma	4-7 yıl	45	3,8667	,84208	96,67	3	3,485	,323	-
	8-11 yıl	39	3,9744	,86985	104,40				
	12 yıl ve üzeri	32	4,1042	,77338	113,98				
SZAE Toplam	1-3 yıl	89	3,8404	,77811	102,85				
	4-7 yıl	45	3,7433	,68793	91,39				
	8-11 yıl	39	3,9359	,65814	105,58				
	12 yıl ve üzeri	32	4,0109	,64003	116,61				

Tablo 14'te araştırma grubunun spor yaşı değişkenine ilişkin sporda zihinsel antrenman puanlarının Kruskal Wallis sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların spor yaşı değişkenine ilişkin sporda zihinsel antrenman toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 15: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Sporda Motivasyon Puanlarının Kruskal Wallis Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	n	$\bar{X}$	Sd	Sıra Ort.	d.f.	X^2	p	Fark
Motivasyon	1-3 yıl	89	1,9438	,88529	84,48	3	16,304	,001	8-11 yıl > 4-7 yıl > 12 yıl > 1-3 yıl
	4-7 yıl	45	2,4278	1,03576	114,00				
	8-11 yıl	39	2,5705	1,00484	124,27				
	12 yıl ve üzeri	32	2,4063	1,05255	113,11				
Özdeşleşmiş düzenleme	1-3 yıl	89	4,0084	,79723	100,50	3	5,434	,143	-
	4-7 yıl	45	3,9333	,86832	96,97				
	8-11 yıl	39	4,0128	,64622	97,63				
	12 yıl ve üzeri	32	4,3438	,54532	124,98				
Dışsal düzenleme	1-3 yıl	89	3,3708	1,03498	98,27	3	1,267	,737	-
	4-7 yıl	45	3,5333	,85380	103,20				
	8-11 yıl	39	3,5769	,80939	109,45				
	12 yıl ve üzeri	32	3,5781	,84586	108,02				
Bütünleşmiş düzenleme	1-3 yıl	89	4,15117	,90109	102,08	3	5,240	,155	-
	4-7 yıl	45	3,9667	,93633	88,62				
	8-11 yıl	39	4,3013	,65690	109,63				
	12 yıl ve üzeri	32	4,4297	,52837	117,69				
İçe yansıtılmış düzenleme	1-3 yıl	89	3,9298	,83767	99,47	3	5,246	,155	-
	4-7 yıl	45	3,8167	,79308	90,97				
	8-11 yıl	39	4,1090	,71817	113,53				
	12 yıl ve üzeri	32	4,1484	,77214	116,92				
İçsel motivasyon	1-3 yıl	89	3,8427	,83970	100,42	3	7,090	,069	-
	4-7 yıl	45	3,6944	,79753	88,42				
	8-11 yıl	39	3,9679	,71216	109,17				

	12 yıl ve üzeri	32	4,0938	,79248	123,16				
Sporda Motivasyon Toplam Puanı	1-3 yıl	89	3,5412	,66038	94,29				
	4-7 yıl	45	3,5620	,58094	94,96				
	8-11 yıl	39	3,7564	,47339	116,85	3	8,041	,045	12 yıl +> 8-11 yıl> 4-7 yıl> 1-3 yıl
	12 yıl ve üzeri	32	3,8333	,47684	121,66				

***p<0,05**

Tablo 15'te araştırma grubunun spor yaşı değişkenine ilişkin sporda motivasyon puanlarının Kruskal Wallis sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde motivasyonsuzluk alt boyutunda ve sporda motivasyon toplam puan ortalamalarında istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Motivasyonsuzluk alt boyutu parametlerine göre 8-11 yıl spor yaşı olan katılımcılar 4-7 yıl spor yaşı olan katılımcılardan daha yüksek puan ortalamasına sahipken 12 yıl ve üzeri spor yaşı olan katılımcılarda 1-3 yıl spor yaşı olanlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Sporda motivasyon toplam puanı ortalamalarında ise 12 yıl ve üzeri spor yaşı olanlar 8-11 yıl spor yaşı olanlardan, 8-11 yıl spor yaşı olanlar 4-7 yıl spor yaşı olanlardan ve 4-7 yıl spor yaşı olanlarda 1-3 yıl spor yaşı olanlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu da göstermektedir ki spor yaşı arttıkça sporda motivasyon düzeyi artmaktadır.

Tablo 16: Araştırma Grubunun Sporda Zihinsel Antrenman ile Sporda Motivasyon Puanlarına İlişkin Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	SZAE Toplam
Motivasyonsuzluk	r	-,172*	-,071	-,171*	-,106	-,110	-,148*
	p	,014	,314	,014	,131	,115	,034
	n	205	205	205	205	205	205
Özdeşleşmiş düzenleme	r	,556**	,546**	,588**	,449**	,598**	,633**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	205	205	205	205	205	205
Dışsal düzenleme	r	,385**	,452**	,357**	,403**	,324**	,458**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	205	205	205	205	205	205
Bütünleşmiş düzenleme	r	,624**	,569**	,625**	,530**	,601**	,693**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	205	205	205	205	205	205
	r	,522**	,476**	,507**	,377**	,431**	,533**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000

İçe yansıtılmış düzenleme	n	205	205	205	205	205	205
İçsel motivasyon	r	,584**	,554**	,577**	,498**	,560**	,652**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	205	205	205	205	205	205
Sporda Motivasyon	r	,564**	,591**	,553**	,501**	,531**	,647**
Toplam Puanı	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	205	205	205	205	205	205

****p<0,01**

Tablo 16’da araştırma grubunun sporda zihinsel antrenman ile sporda motivasyon puanlarına ilişkin spearman korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre motivasyonsuzluk alt boyut ile ölçek toplam puan ortalamaları arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer tüm alt boyutlar ile ölçek toplam puan ortalamaları arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Araştırma kapsamında kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile spora yönelik motivasyonları arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamıza yaş ortalaması 18,33 olan 107 kadın (%52,2) ve 98 (%47,8) erkek toplam 205 kayaklı koşu sporcusu katılmıştır. Araştırma sonuçları, kayaklı koşu sporcularında yapılan zihinsel antrenmanın sporcuların motivasyon düzeylerinde anlamlı oranda daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatürde zihinsel antrenmanın bireyin psikolojik dayanıklılığını artırarak sportif performans üzerinde önemli bir rol oynadığına işaret etmektedir (Weinberg & Gould, 2015). Özellikle bireysel ve dayanıklılığa dayalı bir branş olan kayaklı koşuda, zihinsel becerilerin sistematik biçimde geliştirilmesi, sporcuların içsel güdülerini destekleyerek motivasyon düzeylerini artırmaktadır (Sandbakk & Holmberg, 2014; Yılmaz, 2022).

Bu bağlamda ilk olarak cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde zihinsel antrenman sürecinde kadınların zihinsel performans becerileri alt boyutunda erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur. Sporda motivasyon bağlamında ise cinsiyet ile ilgili anlamlı farklılıkların olmadığı raporlanmıştır. Cinsiyet değişkeni ile ilgili literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda; Öner ve Cankurtaran, (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada erkek sporcuların hem zihinsel beceriler hem de SZAE toplam puanının kadın sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer araştırmada Cankurtaran, (2020) okçular üzerine yaptığı çalışmada erkek sporcuların SZAE zihinsel performans becerileri alt boyutunda erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Behnke vd. (2017) yaptıkları araştırmada erkek atletlerin kadın atletlere göre daha yüksek zihinsel becerilere sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yine Çelik ve Güngör, (2020) yapmış olduğu çalışmaya göre sonuçları zihinsel performans becerileri alt boyutunda erkek sporcuların kadın sporcuların puanlarına göre daha yüksek puana sahip oldukları sonucunu bulmuştur. Karaca ve Gündüz, (2021) oryantiring sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada zihinsel antrenman bileşenlerinin alt boyutlarında cinsiyete göre bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Erdoğan ve Gülşen, (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre zihinsel antrenman becerilerinde cinsiyete göre bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Yabancı çalışmalara bakıldığında da bazı araştırmalar erkeklerin daha yüksek zihinsel beceriye sahip olduğunu belirtirken (Behnke vd., 2017), bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Gucciardi vd., 2015).

Bu durum, cinsiyet ile zihinsel antrenman ve motivasyon arasındaki ilişkinin spor branşı, yaş grubu, ölçüm araçları ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Mevcut çalışmada kadın sporcuların daha yüksek zihinsel performans becerilerine sahip olması, literatürdeki farklı sonuçlarla karşılaştırıldığında, spor branşı ve örneklem özelliklerinin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Milli sporcu olma değişkeninde ilişkin elde edilen veriler sporda zihinsel antrenman envanteri toplam puanında ve zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma alt boyutlarında milli sporcu olan katılımcıların ölçek toplam puanlarının olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporda motivasyon bağlamında ise ölçek toplam puanında milli sporcu olan katılımcıların ortalama puanları daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu verilere dayanarak milli sporcu olan bireylerin zihinsel antrenman yapma ve sporda motivasyon düzeylerinin bu spor branşında daha fazla zaman geçirmiş olmalarına ve daha fazla eğitim almalarından kaynaklı olduğunu söylemek mümkündür.

Milli sporcu olma değişkeni ile ilgili alan yazında yapılan çalışmalar baktığımızda; milli sporcu olmanın zihinsel antrenman ve motivasyon düzeyleri üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Saharuddin, 2022; Park, 2023). Örneğin, Saharuddin, (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, Endonezya'daki elit ve non-elit sporcular arasında psikolojik beceriler açısından anlamlı farklar bulunmuş ve elit sporcuların motivasyon, öz güven, anksiyete kontrolü ve zihinsel hazırlık gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Park (2023) tarafından yapılan araştırmada, elit sporcuların stres yönetimi, anksiyete kontrolü ve başa çıkma tekniklerini içeren psikolojik beceri eğitimlerinin performanslarını artırmada etkili olduğu vurgulanmıştır.

Bu bulgular, milli sporcu olmanın sporcuların zihinsel antrenman becerilerini ve motivasyon düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak, bu etkinin branş özellikleri, yaş grubu ve eğitim düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceği unutulmamalıdır (Saharuddin, 2022; Park, 2023).

Yaş değişkenine bağlı; katılımcıların yaşları ile zihinsel antrenman ve tüm alt boyutlarında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sporda motivasyon bağlamında ise katılımcıların yaşları ile sporda motivasyon toplam puanları ile tüm alt boyutlarında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucu göstermektedir ki sporcuların yaş düzeyleri arttıkça kayaklı koşu sporunda zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeylerinin arttığıda görülmektedir. Yaş değişkeni ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar baktığımızda; Connaughton vd. (2008) yaptıkları çalışmada, yaş ile sporda

zihinsel antrenman becerisinin pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ve yaşı artmasıyla sporcuların zihinsel antrenman becerisinin de arttığını sonucuna ulaşmıştır. Kara & Ustaoglu, (2019) de sporcuların yaşları ile zihinsel antrenman alt boyutlardan zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma ile toplam zihinsel antrenman düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmanın olduğunu ve 18 yaş ve altında yer alan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük sonucuna ulaşmışlar. Cankurtaran (2020) yaptığı çalışmaya göre de yaş ile zihinsel antrenman arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu bulmuştur. Öner ve Cankurtaran, (2020) yaptıkları araştırmaya göre Okçuların yaş değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutlarında zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ile zihinsel canlandırma ve sporda zihinsel antrenman düzeylerinin anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar, çalışmamızdaki bulgularla uyumlu olup, literatürde bazı çalışmalarda yaşı zihinsel antrenman ve motivasyon düzeylerini artırdığı, bazı çalışmalarında ise farklı veya benzer düzeylerde sonuçlar elde edilebileceğini göstermektedir

Araştırma grubunu oluşturan kayaklı koşu sporcularının eğitim düzeyleri dikkate alındığı veri analizlerinin neticesinde zihinsel antrenman kendinle konuşma alt boyutunda lisans düzeyindeki sporcuların lisansüstü düzeyindeki sporculara oranla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları görülmüş ve lise düzeyindeki sporcularında ilköğretim düzeyindeki sporculardan daha yüksek ortalama puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Öte yandan sporda motivasyon düzeyleri incelendiğinde motivasyonsuzluk alt boyutunda lisans grubunun ve özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında ise lisansüstü grubundaki katılımcıların daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur.

Eğitim düzeyi değişkeni ile ilgili alan yazında yapılan çalışmalar baktığımızda; eğitim düzeyi değişkeni incelenirken hem benzer hem de farklı sonuçların elde edilebileceği vurgulanmalıdır. Örneğin, bazı çalışmalarda eğitim seviyesi arttıkça zihinsel antrenman ve sporda motivasyon düzeylerinin daha yüksek çıktığı gözlemlenirken (Yılmaz, 2022; Gucciardi vd., 2015), farklı çalışmalarda bu ilişki düşük veya benzer düzeylerde olabilmektedir (Sandbakk & Holmberg, 2014).

Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine bağlı olarak sporda zihinsel antrenman toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Sporda motivasyon bağlamında ise motivasyonsuzluk alt boyutu parametrelerine göre 8-11 yıl spor yaşı olan katılımcılar 4-7 yıl spor yaşı olan katılımcılardan daha yüksek puan ortalamasına sahipken 12 yıl ve üzeri spor yaşı olan katılımcılarda 1-3 yıl spor yaşı olanlardan daha yüksek

puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Sporda motivasyon toplam puanı ortalamalarında ise 12 yıl ve üzeri spor yaşı olanlar 8-11 yıl spor yaşı olanlardan, 8-11 yıl spor yaşı olanlar 4-7 yıl spor yaşı olanlardan ve 4-7 yıl spor yaşı olanlarda 1-3 yıl spor yaşı olanlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu da göstermektedir ki spor yaşı arttıkça sporda motivasyon düzeyi artmaktadır. Bu veriler göstermektedir ki spor yaşı arttıkça sporcuların sporda motivasyon düzeyleri artmaktadır.

Spor yaşı değişkeni ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar baktığımızda; Erdoğan & Gülşen, (2020) tarafından yapılan araştırma sonucunda zihinsel antrenman becerileri ile spor yılı değişkenine göre kişiler arası beceriler alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna varmıştır. Benzer şekilde, Karaca ve Gündüz, (2021); Hayslip vd. (2010); Kara ve Ustaoglu, (2019) & Yılmaz, (2019) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda da zihinsel antrenman ile spor deneyimi süresine göre farklılaştığı görülmüştür.

Araştırma bulguları, kayaklı koşu sporcularında sporda zihinsel antrenman ile sporda motivasyon ölçek toplam puanı arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Motivasyonsuzluk alt boyut ile ölçek toplam puan ortalamaları arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, sporcuların zihinsel antrenman yaparak olası hataları ortadan kaldırmalarına ve daha başarılı bir performans göstermelerine aynı zamanda sporda motivasyon düzeylerinin de artmasına katkı sağladığını göstermektedir. Bireyin zihinsel antrenman düzeyi arttıkça sporda motivasyonsuzluk düzeyinin düştüğünde araştırma sonucunda görülmektedir. Kayaklı koşunun doğasında bulunan yalnızlık, çevresel zorluklar ve yüksek dayanıklılık gereksinimi, sporcunun içsel motivasyonunu ön plana çıkaran bir yapı sunmaktadır (Hamza, 2023). Özellikle yarışma anında dışsal ödüllerden ziyade bireyin kendi içsel güduları ile harekete geçmesi gerekmektedir. Bu nedenle, kayaklı koşu sporcularında motivasyonun sürdürülebilirliği, büyük ölçüde zihinsel hazırlıkla doğrudan ilişkilidir (Weinberg & Gould, 2015). Zihinsel antrenman teknikleri arasında yer alan imgeleme, otojen gevşeme ve içsel konuşma gibi uygulamaların hem müsabaka öncesi hazırlıkta hem de yarış esnasında sporcunun dikkatini sürdürmesine ve stresle başa çıkmasına yardımcı olduğu görülmektedir (Vealey, 2007; Konter, 2003). Bu bağlamda, araştırma kapsamındaki sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yüksek olması, spora yönelik içsel motivasyon düzeylerinin de yüksek olacağı beklentisini doğurmaktadır. Nitekim daha önce yapılan çalışmalar, zihinsel antrenman uygulayan sporcuların motivasyon düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlendiğini göstermektedir (Vural, 2021; Sev, 2020). Zihinsel antrenman ile motivasyon arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması adına yapılan önceki çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin, Yılmaz, (2022) tarafından kayaklı

koşucular üzerinde yapılan bir çalışmada, zihinsel antrenman uygulamalarının yalnızca performansı değil, aynı zamanda başarıya yönelik motivasyon düzeylerini de artırdığı raporlanmıştır. Benzer şekilde, Sev, (2020) zihinsel becerilerin öz-yeterlilik ve mücadele isteği ile güçlü biçimde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmalar, zihinsel becerilerin yalnızca psikolojik sağlamlık değil, aynı zamanda spora olan bağlılık açısından da kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışma kapsamında, kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile spora yönelik motivasyonları arasındaki ilişki kuramsal ve uygulamalı düzlemde ele alınmıştır. Literatür ışığında elde edilen bilgiler, zihinsel antrenmanın yalnızca performans artışı değil, aynı zamanda spora olan duygusal bağlılığı ve içsel güdülenmeyi destekleyen çok yönlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle bireysel branşlarda yarışan sporcuların zihinsel antrenman becerilerini sistemli biçimde uygulamalarının, motivasyonel sürekliliği sağlama ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirme açısından kritik öneme sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, zihinsel antrenman uygulamalarının kayaklı koşu gibi bireysel ve doğaya karşı sürdürülen dayanıklılık sporlarında motivasyon düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı literatürle birlikte değerlendirilmiş ve bu etkileşimin sportif başarının sürdürülebilirliği açısından önemli bir unsur olduğu vurgulanmıştır.

Öneriler

Araştırma kapsamında kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile spora yönelik motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen verilere ve gelecek araştırmalara ithafen önerilerde bulunulmuştur. Bu önerilere aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir.

- Kayaklı koşu gibi bireysel ve dayanıklılığa dayalı spor branşlarında, sporcuların yalnızca fiziksel değil, psikolojik yönden de desteklenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, antrenman programlarına zihinsel antrenman teknikleri (örneğin imgeleme, kendi kendine konuşma, gevşeme) sistemli şekilde entegre edilmesi önerilmektedir.
- Kulüpler ve federasyonların, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmeye yönelik psikolojik danışmanlık ve spor psikoloğu desteği sağlaması önerilmektedir.
- Antrenörler, motivasyonel iklim yaratmada kilit rol oynar. Bu nedenle, antrenörlerin sporcularla etkili iletişim kurması, pozitif geribildirim vermesi ve hedef belirleme konusunda rehberlik etmesi teşvik edilmelidir.

- Kayaklı koşu gibi yüksek zorluk seviyesi olan branşlarda motivasyonu sürdürebilmek için bireysel hedef takibi yapılmalı, sporculara performans gelişimini izleyebilecekleri bireysel planlama araçları sağlanması önerilmektedir.
- Takım alışmaları ve grup içi dayanışma, bireysel branşlarda sosyal destek yoluyla motivasyonu artırabilir. Bu nedenle kamp ve hazırlık süreçleri grup odaklı yapılandırılabilir.
- Farklı yaş grupları, cinsiyetler ve spor branşları dikkate alınarak zihinsel antrenman ve motivasyon ilişkisini inceleyen daha kapsamlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Deneyisel müdahalelerle zihinsel antrenman tekniklerinin motivasyon ve performans üzerindeki etkileri uzun dönem takiplerle değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Psikolojik destek ve antrenman programlarının etkililiğini artırmak için bireysel farklılıkların rolünün detaylı biçimde araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktop, A. (2008). *Spor psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Andersson, E. (2016). Physiological demands of cross-country skiing: Implications for training. *Journal of Sports Science*, 34(15), 1385–1395.
- Andersson, E. (2016). Physiological determinants of cross-country skiing performance. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 555–567.
- Atabeyoğlu, C. (1990). *Dağcılık ve kayak tarihi*. Ankara: T.S.V Yayınları.
- Atkinson, J. W. (1974). *Motivation and achievement*. Van Nostrand.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M., Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504–516.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L., Komar, M., & Gracz, J. (2017). Development of the mental training inventory in sport. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 123–134.
- Bertollo, M., Filho, E., Conforto, S., & Bortoli, L. (2013). The contribution of psychophysiological studies to sport psychology. *Frontiers in Psychology*, 4, 453.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Psychological preparation for training and competition*. Berlin: ICSSPE Bulletin.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Psychological Skills in Sport: Training and Application*. New York: Nova Science Publisher's.
- Burns, P. (2010). *Nordic Skiing: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics.
- Cahit, B. & Metin, N. (1982). *Kayak sporunun gelişimi*. İstanbul: Spor Yayınları.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(1), 13-29.
- Coleman, R., & Barries, G. (2000). *Yöneticinin kılavuzu* (M. Harmancı, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, O.B., & Güngör, N.B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9, 888-929.
- Çetin, O., & Yarım, A. (2006). *Kış sporları ve kayak*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Davis, P. A., & Sime, W. E. (2005). Toward a psychophysiology of performance: Sport psychology principles dealing with anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 363–378.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demir, F. (2020). Spor motivasyonunda çevresel faktörlerin etkisi. *Spor ve Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 78-92.
- Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester, UK: Wiley.
- Erdoğan, B.S., & Gülşen, D.B.A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 110006)
- Güney, S. (2000). *Davranış bilimleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Hall, C. (2001). *Imagery in sport and exercise*. New York: In Handbook of Sport Psychology.
- Hamza, D. (2023). *Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 841402)
- Han, M. GT. (2024). *Sporcularda müsabaka ruminasyonu ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkide motivasyon, spora bağlılık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin aracılık rollerinin belirlenmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 910566)
- Hayslip, B., Petrie, T.A., MacIntire, M.M., & Jones, G.M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 123-133.
- Hesaplar, İ. (1993). *Kayak sporunda tarihsel gelişim*. İstanbul: Spor Akademisi Yayınları.
- Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 381484)
- IOC (2021). *The olympic studies centre: Cross-country skiing history*. International Olympic Committee. <https://olympics.com>
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. baskı). Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- İkizler, H. C. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation: A physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice*. University of Chicago Press.

- Kara, Ö., & Ustaoglu, H.P. (2019). Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre the Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1), 99-115.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi*. İzmir: Meta Yayınları.
- Konter, E. (2003). *Sporda psikolojik hazırlığı teori ve pratiği*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (1990). Sporda zihinsel antrenman teknikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 25-36.
- Laurie, J. (1990). *Ski history and techniques*. London: Sports Press.
- Lund, M. (2001). *Skiing history / International skiing history association*. ABD.
- Mahmut, A. (2020). *Zihinsel beceriler ile öz yeterlilik ve mücadele davranışları arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Mallett, C. J., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. A. (2007). Development of the Sport Motivation Scale-6 (SMS-6). *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 605–622. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Mungan, S. (1995). *Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 48484).
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Norstrud, H. (2008). *Cross-country skiing techniques*. Oslo: Sports Publications.
- Öner, Ç., & Cankurtaran, Z. (2020). Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *IntJourExerPsys*, 2(1), 01-09.
- Özdamar, K. (2002). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi-1* (4. baskı). Kaan Kitabevi.
- Park, I. (2023). Psychological skills training for athletes in sports. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(1), 1–10.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson Education.
- Rusko, H. (2003). *Handbook of Sports Medicine and Science: Cross-Country Skiing*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Saharuddin, I. T. (2022). Level of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, team cohesiveness, and concentration: Differences between elite and non-elite athletes in Indonesia. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(12).
- Sandbakk, Ø., & Holmberg, H. C. (2014). Physiological capacity and training routines of elite cross-country skiers: Approaching the upper limits of human endurance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(1), 47-54.
- Sandbakk, Ø., & Holmberg, H. C. (2017). Physiology of cross-country skiing: The influence of training and technique on performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 110–118.

- Sandbakk, Ø., & Holmberg, H.-C. (2017). Physiology of cross-country skiing: From science to practice. *European Journal of Sport Science*, 17(1), 48–57.
- Sev, M. (2020). *Zihinsel antrenman becerileri, öz-yeterlilik ile sporda mücadele ve endişelerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 871170)
- Severinsson, E. (2018). Technological innovations in cross-country skiing and athlete performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(9), 2130–2142.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevinç, H., & Koç, M. (2019). *Kış sporları ve performans*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169.
- Tiryaki, Ş., & Gödelek, N. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 22–34.
- TKF (Türkiye Kayak Federasyonu). (2025). *Resmî Web Sitesi*. <https://tkf.org.tr/>
- TKF (Türkiye Kayak Federasyonu). (2025). *Türkiye kayaklı koşu tarihçe*. Ankara, Türkiye: Türkiye Kayak Federasyonu. Erişim: <https://tkf.org.tr/house-construction/>
- TKF (Türkiye Kayak Federasyonu). (2002). *Faaliyet Raporu*. Ankara.
- Tunç, İ. (2024). *Kas ağrısına göre modifiye edilmiş antrenmanların kayaklı koşu sporcularında fiziksel, fizyolojik ve yarışma performansları üzerine etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*. New York: In Handbook of Sport Psychology.
- Vural, C. (2021). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman bileşenlerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 686046)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205–218. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/546418>
- Yarım, A. (2010). *Kayak sporu temel bilgileri*. Nobel Yayınları.
- Yılmaz, H. (2022). *Kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman ile sporda kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No834030)
- Yılmaz, O. (2019). Zihinsel antrenman uygulaması otojenik antrenman. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 69-85.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

EK: Anket Formu

KAYAKLI KOŞU SPORCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN SPORDA MOTİVASYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ VE İLİŞKİSİ

Bu anket formu Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde yürütülmekte olan “**Kayaklı Koşu Sporcularında Zihinsel Antrenmanın Sporda Motivasyon Düzeylerine Etkisi ve İlişkisi**” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında veri toplamak amacı için kullanılacaktır. Anket kişisel bilgi formu, sporda zihinsel antrenman envanteri ve sporda motivasyon ölçeğinden oluşmaktadır. Her bir maddeyi okuduktan sonra buna ne derece katıldığınızı işaretleyiniz. Lütfen işaretsiz madde bırakmayınız. Bu ölçekte kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi yazmayınız. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız bizim için önemlidir, değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Ayşenur DUMAN

Bayburt Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Lütfen size uygun cevabı işaretleyiniz ya da yazınız.

KİŞİSEL BİLGİ;

1. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
2. Yaşınız:
3. Eğitim Düzeyi: İlköğretim () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
4. Milli Sporcu Olma Durumu: Evet () Hayır ()
5. Spor Yaşınız: 1-3 yıl () 4-7 yıl () 8-11 yıl () 12 yıl ve üzeri ()

Ek 2: Zihinsel Antrenman Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ

Bu bölümde 20 soru vardır. Lütfen size en uygun seçeneğe çarpı (x) işareti koyunuz.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri		Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen
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/takımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uyarım.					
5	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel 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 toplayabilirim ve devam edebilirim.					
8	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 buna devam edebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.					
20	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırıyorum.					

Ek 3: Sporda Motivasyon Ölçeği

SPORDA MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Bu bölümde 24 soru vardır. Lütfen size en uygun seçeneğe çarpı (x) işareti koyunuz.

Neden spor yapıyorsunuz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Spor yaptığım zaman duyduğum heyecan için	()	()	()	()	()
2. Çünkü spor, hayatımı yaşamak için seçtiğim bir yoldur	()	()	()	()	()
3. Çünkü hayatımın diğer alanları için iyi bir yol göstericidir	()	()	()	()	()
4. Çevremde takdir gördüğüm için	()	()	()	()	()
5. Nedenini bilmediğim bir şekilde sporda başarılı olamayacağımı düşünüyorum	()	()	()	()	()
6. Zor olan teknikleri başardığımda kendimi mutlu hissettiğim için	()	()	()	()	()
7. Çünkü formda kalmak için spor yapmak gereklidir	()	()	()	()	()
8. Hayatımın diğer yönlerini geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir	()	()	()	()	()
9. Çünkü spor hayatımın bir parçasıdır	()	()	()	()	()
10. Kendimi iyi hissetmek için spor yapmalıyım	()	()	()	()	()
11. Sporcu olmanın getirdiği prestij için	()	()	()	()	()
12. Artık spor için bu kadar zaman ve emek ayırmak konusunda emin değilim	()	()	()	()	()
13. Çünkü spor yapmak temel prensiplerimden biridir	()	()	()	()	()
14. Yeteneklerimi mükemmelleştirirken yaşadığım tatmin için	()	()	()	()	()
15. Çünkü arkadaşlarımla iyi ilişkiler kurmanın en iyi yollarından biridir	()	()	()	()	()
16. Spor yapmasaydım kendimi kötü hissederdim	()	()	()	()	()
17. Artık sporun bana göre olmadığını düşünüyorum	()	()	()	()	()
18. Yeni performans stratejileri bulma zevki için.	()	()	()	()	()
19. Sporcu olmanın getirdiği maddi manevi yararlar için	()	()	()	()	()
20. Çünkü düzenli spor yapmak hayat performansımı artırır	()	()	()	()	()
21. Çünkü spor yapmak hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır	()	()	()	()	()
22. Yaptığım spordan eskisi kadar zevk almadığımı düşünüyorum	()	()	()	()	()
23. Çünkü düzenli olarak spor yapmalıyım	()	()	()	()	()
24. Sporda ne kadar iyi olduğumu başkalarına göstermek için	()	()	()	()	()

Ek 4: Gönüllü Onam Formu

Gönüllü Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Ayşenur DUMAN tarafından yürütülen “Kayaklı Koşu Sporcularında Zihinsel Antrenmanın Sporda Motivasyon Düzeylerine Etkisi ve İlişkisi” amacı olan araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkınızda sahipsizsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler: (Hastanın anlayabileceği bir dilde olmalıdır)

a. Araştırmanın Amacı: Kayaklı Koşu Sporcularında Zihinsel Antrenmanın Sporda Motivasyon Düzeylerine Etkisi ve İlişkisinin İncelenmesi

b. Araştırmanın Nedeni: Tez Çalışması

c. Araştırmanın Öngörülen Süresi: 6 ay

d. Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler):

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Ayşenur DUMAN

İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

Ek 5: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.03.2025-267425



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
12.03.2025

Karar Sayısı
79

Oturum Sayısı
3

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 18.02.2025 tarihli ve E-83542712-050.99-261709 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 232232005 numaralı öğrencisi Ayşenur DUMAN' ın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Kayaklı Koşu Sporcularında Zihinsel Antrenmanın Sporda Motivasyon Düzeylerine Etkisi ve İlişkisi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *BSD8NDHE74*
Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 14.03.2025 14:53

Belge Takip Adresi :

Bilgi için: Nuri TL
Unvanı: An



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

Ayşenur Duman, yılında doğmuştur. yılında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nden mezun olmuş ve yılında Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Antrenörlük Eğitimi Yüksek Lisans Programı'na kabul edilerek yılında mezun olmuştur. 20..–20.. yılları arasında Türkiye Milli Takım sporcusu olarak kayaklı koşuda görev almış ve 20.. PyeongChang ile 20.. Pekin Kış Olimpiyatları'nda ülkesini temsil etmiştir. Halen Güneysu/Rize'de kayaklı koşu antrenörü olarak görev yapmaktadır.

