

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**FUTBOLCULAR İLE TAEKWONDOCULARIN ZİHİNSEL
ANTREMAN BECERİ DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Rıdvan AKSOY

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Rıdvan AKSOY

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri
Düzeylerinin Karşılaştırılması

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 17.02.2021

Sayfa Sayısı : 75

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ

Dizin Terimleri : Zihinsel Antrenman, Futbol, Taekwondo

Türkçe Özet : Bu çalışmada, futbolcular ile taekwondocuların kullandıkları, zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Rıdvan AKSOY

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı**

**FUTBOLCULAR İLE TAEKWONDOCULARIN ZİHİNSEL
ANTREMAN BECERİ DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Rıdvan AKSOY

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ

İstanbul-2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Rıdvan AKSOY

...../...../2021



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Rıdvan AKSOY' un "Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Serdar ORKUN PELVAN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet MURAT BEYAZ

(Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada, futbolcular ile taekwondocuların kullandıkları, zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu 119 erkek 201 kadın olmak üzere toplam 320 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada, Behnke vd., (2017) tarafından geliştirilen, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yaparak Türkçe'ye uyarlanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri 'SZAE' (The Sport Mental Training Questionnaire 'SMTQ') kullanılmıştır. Ayrıca, veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada, verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Analizlerde T-testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Ayrıca, analizlerin ilk bölümünde değişkenlerin arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, sporcuların branşları olan taekwondo ve futbol gruplarının zihinsel performans ve kişiler arası beceriler değişkenleri için anlamlı olarak farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Ancak zihinsel temel beceriler, zihinsel performans ve zihinsel canlandırma değişkenleri için taekwondocu ve futbolcular arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p > 0,05$). Araştırmadan elde edilen bulguya göre; yaş değişkeni ile zihinsel becerileri düzeyi arasında ($p < 0,05$) pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu durumda yaş arttıkça zihinsel becerilerin de artacağı söylenebilir. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre, spordaki tecrübe değişkenlerinin araştırma değişkenleriyle olan ilişkileri anlamlı ($p < 0,05$) ve pozitifdir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre; cinsiyet gruplarının zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt

boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaşmadığı ($p > 0,05$) görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına ait ortalamalarına bakıldığında bütün değişkenlerde en yüksek puanı büyüklerin, sonrasında yıldızların ve son olarak gençlerin aldığı görülmektedir. Araştırmada, sporcuların oynadıkları mevkilere göre, zihinsel temel beceriler değişkeninde sol açık oynayanların, kişiler arası becerilerde sağ

bek ve kalecilerin, kendinle konuşmada ise sadece kalecilerin diğer mevkilerde oynayanlara göre anlamlı olarak farklılaştığı ve ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, milli olma durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Sonuç olarak; Sporcuların branşları olan taekwondo ve futbol gruplarının zihinsel performans ve kişiler arası beceriler değişkenleri için anlamlı olarak farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Ancak zihinsel temel beceriler, zihinsel performans ve zihinsel canlandırma değişkenleri için taekwondocu ve futbolcular arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$)

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Antrenman, Futbol, Taekwondo

SUMMARY

In this study, it was aimed to compare the mental training skill levels used by football players and taekwondo players. In this study, the relational scanning model was used. The study group consists of 320 athletes, 119 men and 201 women. The Sport Mental Training Questionnaire "SMTQ" was used in the study, which was developed by Behnke et al. (2017) and adapted into Turkish by Yarayan and İlhan (2018) by conducting a validity and reliability study. In addition, a Personal Information Form containing demographic information of the participants was used as a data collection tool. SPSS 25 package program was used in the analysis of the data. T-test, one-way analysis of variance and correlation analysis were used in the analyzes. In addition, in the first part of the analysis, Pearson Correlation Coefficient technique was used to determine whether the relationship between variables was significant. As a result of the analysis, it is seen that the taekwondo and football groups, which are the branches of the athletes, differ significantly ($p < 0.05$) for the variables of mental performance and interpersonal skills. However, no significant difference was found between taekwondo players and football players for the variables of mental basic skills, mental performance and mental stimulation ($p > 0.05$). According to the findings obtained from the research; A positive and significant relationship was found between the age variable and mental skills level ($p < 0.05$). In this case, it can be said that mental skills will increase as age increases. According to another finding obtained in the study, the relationships of experience variables in sports with research variables are significant ($p < 0.05$) and positive. According to another finding obtained from the research; lower level of mental training inventory scale of gender groups

It is observed that there is no difference ($p > 0.05$) in the context of mental basic skills, mental performance, interpersonal skills, self-talk and mental stimulation variables. Another finding obtained from the study is that when we look at the averages of the Sub-Dimensions of the Mental Training Inventory Scale, it is seen that the highest scores in all variables, followed by the youth and finally the stars. In the study, according to the positions the athletes played, it was observed that those who played left in the mental basic skills variable, right-back and goalkeepers in interpersonal skills, and only goalkeepers in talking to yourself differed significantly from those who played in other positions and had higher average scores. According to the findings obtained from the research, it is seen that the state of being national differs ($p < 0.05$) in the context of the sub-dimensions of the

mental training inventory scale, namely basic mental skills, mental performance, interpersonal skills, talking to yourself and mental stimulation. As a result; It is seen that the taekwondo and football groups, which are the branches of athletes, differ significantly ($p < 0.05$) for the variables of mental performance and interpersonal skills. However, it was found that there was no significant difference between taekwondo players and footballers for the variables of basic mental skills, mental performance and mental stimulation ($p > 0.05$).

Keywords: Mental Training, football, taekwondo



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ÖN SÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1 Çalışmanın Amacı.....	3
1.2 Çalışmanın Önemi	3
1.3 Problem Cümleleri.....	4
1.4 Alt Problemler.....	4
1.5 Hipotezler.....	4
1.6 Tanımlar.....	6
1.6.1 Spor	6
1.6.2 Zihinsel Antrenman.....	7
1.6.3 Taekwondo	7
1.6.4 Futbol	7
1.7 Sınırlılıklar	8
1.8 Varsayımlar.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2. 1 Zihinsel Antrenman Kavramı	10
2.2 Zihinsel Antrenmanın Özellikleri	11
2.3 Zihinsel Antrenmanın Tarihçesi	12
2.4 Türkiye’de Zihinsel Antrenmanın Gelişimi.....	13
2.5 Zihinsel Antrenmanın Elit Spordaki Yeri	14
2.6 Zihinsel Antrenmanın Alt Boyutları	15
2.6.1 Zihinsel Temel Beceriler	15
2.6.2 Zihinsel Performans Becerileri.....	16
2.6.3 Kişilerarası Beceriler.....	17
2.6.4 Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	18
2.6.5 Zihinde Canlandırma.....	19
2.7 Zihinsel Antrenmanla ilgili Yapılmış Çalışmalar	22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	24
3.3.2 Kişisel Bilgi Formu	25
3.4. Veri Toplama Tekniği	25
3.5. Verilerin Analizi	25

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Sosyo-Demografik Grupların Betimsel Özellikleri	26
4.2 Araştırma Değişkenleri Arası İlişkiler: Korelasyon Analizi	28
4.3 Taekwondocu ve Futbolcuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması	29
4.4 Demografik Değişkenlere İlişkin Analizler	31
4.4.1 Normal Dağılım ve Grup İçi Normal Dağılım	32
4.4.2. Yaş ve Tecrübenin Araştırma Değişkenleriyle Olan İlişkisi	33
4.4.3 Cinsiyet ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler	33
4.4.4. Tekvandocu ve Futbolcularda Milli Olup Olmama ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler	34
4.4.4.1 Tekvandocularda Milli Olup Olmama ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	35
4.4.4.2 Futbolcularda Milli Olup Olmama ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	35
4.5 Kategori ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler	36
4.6 Kuşak Türü ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler	37
4.7. Oynanan Mevki ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler	38

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1 Tartışma	40
5.2 Sonuç	46
5.3 Öneriler	48

KAYNAKÇA	50
ÖZGEÇMİŞ.....	58



KISALTMALAR

MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
SMTQ	:	The Sport Mental Training Questionnaire
SZAE	:	Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
TDK	:	Türk Dil Kurumu
TFF	:	Türkiye Futbol Federasyonu
TTF	:	Türkiye Taekwondo Federasyonu
VMBR	:	Visual Motor Behavior Rehearsal



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-demografik grupların betimsel özellikleri	27
Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım ölçümleri	28
Tablo 3. Ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri	29
Tablo 4. Taekwondocu ve futbolcu gruplarına göre grup içi normal dağılım	30
Tablo 5. Taekwondocu ve futbolcuların zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarıyla olan İlişkisi	30
Tablo 6. Grup içi normal dağılım* ve varyansların homojenliği testleri	32
Tablo 7. Yaş ve tecrübe ile araştırma değişkenlerinin korelasyon ilişkisi	33
Tablo 8. Cinsiyet ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular	34
Tablo 9. Milli olup olmama durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarını araştırmaya katılan sporcularun tamamına ilişkin bulgular	34
Tablo 10. Tekvandocularda milli olup olmama ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular	35
Tablo 11. Tekvandocularda milli olup olmama ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular	36
Tablo 12. Kategori ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki İlişki	37
Tablo 13. Kuşak türü ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki	38
Tablo 14. Oynanan mevki ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki	39

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, bilgi ve birikimlerini paylaşan ve kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla, büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen, mesleki hayatımda ve sosyal hayatımda tecrübeleriyle ve ön görüşüyle bana ışık olan sevgili ve çok kıymetli hocam Dr. Öğr .Üyesi Mehmet Murat BEYAZ'a teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca, bugünlere gelmem de üzerimde çok büyük emekleri olan ve her zaman örnek alacağım hocalarım; Çorum FK Teknik Direktörü Yavuz Selim SÜMER hocama, Taekwondo Milli Takım Teknik Direktörü İlhan AŞKIN hocama ve Çorum FK Alt yapı teknik sorumlusu Beden Eğitimi Öğretmeni Selahattin KARACA hocama, üzerimdeki emeklerinden dolayı teşekkür eder, şükranlarımı sunarım. Eğitim ve spor hayatımın tümünde beraber yol aldığımız çocukluk arkadaşım Kürşat KORKMAZ' a ve lisans dönemimle birlikte, yapmış olduğum her işte yanımda olan ve destekleyip yol gösteren ağabeyim Eyüp UĞUR a teşekkürlerimi borç bilirim. Ayrıca bu çalışmamı hazırlamamda tecrübeleriyle bana destek olan değerli arkadaşım Zübeyde CANKURTARAN' a teşekkür ederim. Her şartta ve koşulda beni destekleyen, yaşamımın her anında yanımda olan, eşim Betül AKSOY' a, anne ve babam Metin & Şükran AKSOY' a sonsuz sevgilerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

İstanbul, 2020

Rıdvan AKSOY

GİRİŞ

Spor; sosyal, ekonomik ve kültürel ilerlemenin temel faktörü olan insanın bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, bireyin öz yapısının gelişimini sağlamak, bilgi, yetenek ve beceri kazandırarak çevreye entegrasyonunu kolaylaştırmak, toplum ve kişi arasında barış, kaynaşma ve dayanışma sağlamak, bireyin mücadele gücünü arttırmak, heyecan duyma, üstün gelme ve yarışma amacıyla yapılmaktadır (Toksöz, 2008). Spor; bedensel sağlık, fiziksel gelişme ve ruh sağlığı açısından büyüme çağındaki çocuklar için yararlı ve gereklidir (Açıkada, 1990). Uzun yıllardır düzenli aktivitelerin genç ve çocukların gelişiminde etki olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur (Baltacı, 1998). Farklı sıklık ve sürelerle yapılan egzersiz çalışmaları yetişkin bireylerin fizyolojik, fiziksel ve zihinsel gelişimleri üzerindeki etkileri ile ilgili yeterli sayıda araştırma mevcuttur (Keskin, 2015). Multidisipliner bir kavram olan spor, bireylerin dikkatini çekmektedir. Bu nedenle spor; sosyoloji, psikoloji, fizyoloji, biyomekanik ve anatomi gibi birçok bilim dalıyla yakından ilişkilidir. Düzenli spor yapmanın, bireyin çekici bir fiziksel görünüme sahip olmasının yanı sıra, kalp ve damar rahatsızlıkları, negatif enerjinin yaratabileceği stres, saldırganlık, öfke, şiddet gibi davranış bozukluklarının ve birçok fiziksel rahatsızlıkların önlenmesinde de etkili olduğu vurgulanmıştır (Şenyüzlü, 2013).

Başarılı olma sürecinde, fiziksel yeteneklerin geliştirilmesinin ne kadar önemli ise zihinsel faktörlerin geliştirilmesi o kadar önemlidir. Futbolda performans uzun süreli antrenmanlarla geliştirilmek istenen fiziksel uygulamaların yanında uzun süreli zihinsel faktörlerin geliştirilmesiyle artmaktadır. Sporcuların performans potansiyellerini açığa çıkarabilmeleri ve üst düzeyde kullanabilmeleri için gerekli psikolojik hazırlık önem taşımaktadır (Şinoforoğlu, 2006). Bilimsel anlayışın ön planda tutulduğu sportif antrenmanlar; sporcunun gelişiminde önemli bir unsurdur. Fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında zihinsel faktörlerinde geliştirilmesi başarılı olma sürecinde sporculara katkı sağlamaktadır. Futbolda performans uzun süreli antrenmanlarla geliştirilmek istenen fiziksel uygulamaların yanında uzun süreli zihinsel faktörlerin geliştirilmesiyle artmaktadır. Sporcuların performans potansiyellerini açığa çıkarabilmeleri ve üst düzeyde kullanabilmeleri için gerekli psikolojik hazırlık önem taşımaktadır (Kulak, 2011).

Taekwondo, üst düzeyde dayanıklılık, sürat, kuvvet gibi temel motorik özelliklerin performansı etkilediği spor branşlarında, fiziksel becerilerin yanı sıra, psikolojik

becerilerin de etkili olduğu söylenbilir. Sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkilerinden birisi de zihinsel dayanıklılıktır (Sarıkabak, 2019). Sporcuların rakiplerinden daha iyi performans sergileyebilmeleri amacıyla baskı altında daha kontrollü davranışlar sergileyebilmeleri ve daha iyi konsantre, olabilmeleri zihinsel dayanıklılıkları ve becerileri ile doğrudan ilgilidir (Jones vd., 2002). Başarıya giden yolda sporcuların fiziksel kondisyonları kadar, psikolojik becerilerinin de etkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada, futbolcular ile taekwondocuların kullandıkları, zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

1.2 Çalışmanın Önemi

Zihinsel antrenmanın, bir plan çerçevesinde yapılmasının önemli olduğu belirtilmektedir. Bu planlamada; ilk sırada, mevcut durumun belirlenmesi gerekir. Bu amaçla yarışmalarda alınan sonuçlara veya antrenmanlarda kullanılan test ve ölçüm sonuçlarına ya da basit bir gözleme göre, sporcunun olumsuz olarak etkilendiği psikolojik faktörler de dikkate alınarak, sporcunun o andaki performans düzeyi belirlenmektedir. İkinci olarak da, sporcunun fiziksel ve kondisyonel olarak yeterli olduğu durumlarda, performansını düşüren psikolojik faktörler belirlenmesine odaklanılmaktadır. Mevcut durum tespiti yapıldıktan sonra, performansı olumsuz etkilediği düşünülen psikolojik faktörlerin kontrol edilebilmesini sağlamak amacıyla, bununla ilgili psikolojik becerilerin sporcuya öğretilmesi amaçlanmaktadır. Son olarak, öğrenilen bu psikolojik beceriler yarışma ortamına uyarlanarak, uygulanmaya çalışılmaktadır (Aktop, 2008).

Zihinsel antrenmanların; sporcuların yoğunlaşma ve konsantrasyonu artırma, dikkat, duygu ve düşüncelerin yönetimi, kendine saygıyı ve kendine güveni inşa etme, kaygı ve stresi azaltma, motivasyon yönetimi vb. psikolojik becerileri geliştirmeye, takım birliği ve iletişimini artırmaya, yaralanmaların üstesinden gelmeye karar verme ve yaratıcılığı geliştirmeye, etkili koçluğa, gençlerin spor deneyimlerini artırmaya yardım edebildiği ifade edilmektedir (Konter, 1999).

Her türlü etkinliğin zihinsel antrenman olarak tasarlanıp, uygulanabileceği söylenebilir. Zihinsel antrenman olan bir etkinlikle olmayan bir etkinlik arasındaki farkın ise, sadece yaptığımız şeyin zihinsel antrenman olduğunu bilerek yapmak olduğu söylenebilir. Çünkü böyle bir durumda farkındalık düzeyinin ve konsantrasyonun yükseleceği ifade edilmek. Zihinsel antrenmanlar yoluyla bir dengenin kurulduğu ve ortamın gereklerine göre her alandaki performansın en üst düzeye çıkarılmaya çalışıldığı ortaya konulmuştur (Karagözoğlu, 2006).

Zihinsel becerilerden faydalanmanın motivasyonu artırma, öz yeterliliği güçlendirme, dikkati kontrol etme, odaklanma becerisini geliştirme, problem çözme, yarış için hazır olma, hedeflere ulaşma gibi birçok olumlu özelliğe katkısı vardır. Hangi zihinsel

becerilerin sizin için en faydalı olacağını bulmak önemlidir ve bunu deneme yanılma ya da tecrübelerimizin birikimiyle tespit etmek mümkündür (Bayramkaya, 2011).

1.3 Problem Cümleleri

1.Sporcuların tanımlayıcı özellikleri (cinsiyet, yaş, spor deneyimi, kategori, branş kategorisi, milli sporcu olup olmama durumu, mevki ve Kuşak katagorisi) nasıl bir dağılım göstermektedir?

2.Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4 Alt Problemler

1.Sporcuların farklı branşlar da olması zihinsel beceri düzeyini etkiler mi?

2.Sporcuların performans gösterdiği kategoriler zihinsel beceri düzeyini etkiler mi?

3.Sporcuların deneyim yılı zihinsel antrenman beceri düzeyini etkiler mi?

1.5 Hipotezler

H1. Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenaman beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H1.1. Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H1.2. Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H1.3. Futbolcular ile taekwondocuların kişiler arası beceriler düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H1.4. Futbolcular ile taekwondocuların kendinle konuşma becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1.5 Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Yaş ile zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.1 Yaş ile zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.2 Yaş ile zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.3 Yaş ile kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.4 Yaş ile kendinle konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.5 Yaş ile zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3. Tecrübe ile antrenman becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.1 Tecrübe ile zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.2 Tecrübe ile zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.3 Tecrübe ile kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.4 Tecrübe ile kendinle konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.5 Tecrübe ile zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4. Erkek ve kadın sporcuların zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında fark vardır.

H4.1 Erkek ve kadın sporcuların zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.2 Erkek ve kadın sporcuların zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.3 Erkek ve kadın sporcuların kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.4 Erkek ve kadın sporcuların kendinle konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.5 Erkek ve kadın sporcuların zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5. Milli sporcularla, milli olmayan sporcular arasında zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H5.1 Taekwondocular da mili olma ve olmama durumu ile zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.2 Taekwondocular da mili olma ve olmama durumu ile zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.3 Taekwondocular da mili olma ve olmama durumu ile kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.4 Taekwondocular da mili olma ve olmama durumu ile kendinle konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.5 Taekwondocular da mili olma ve olmama durumu ile zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.6 Futbolcularda da mili olma ve olmama durumu ile zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.7 Futbolcularda da mili olma ve olmama durumu ile zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.8 Futbolcularda da mili olma ve olmama durumu ile kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.9 Futbolcularda da mili olma ve olmama durumu ile kendine konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.10 Futbolcularda da mili olma ve olmama durumu ile zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6. Sporcuların yarıştıkları kategorilere ile zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H6.1 Sporcuların yarıştıkları kategorileri ile zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6.2 Sporcuların yarıştıkları kategorileri ile zihinsel performans beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6.3 Sporcuların yarıştıkları kategorileri ile kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6.4 Sporcuların yarıştıkları kategorileri ile kendinle konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6.5 Sporcuların yarıştıkları kategorileri ile zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7. Futbolcuların mevkilerine göre zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H7.1 Futbolcuların mevkileri ile zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7.2 Futbolcuların mevkileri ile zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7.3 Futbolcuların mevkileri ile kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7.4 Futbolcuların mevkileri ile kendinle konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7.5 Futbolcuların mevkileri ile zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8. Taekwondocuların kuşaklarına göre zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H8.1 Taekwondocuların kuşakları ile zihinsel temel beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8.2 Taekwondocuların kuşakları ile zihinsel performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8.3 Taekwondocuların kuşakları ile kişiler arası beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8.4 Taekwondocuların kuşakları ile kendinle konuşma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8.5 Taekwondocuların kuşakları ile zihinsel canlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.6 Tanımlar

1.6.1 Spor

Spor, sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını daha iyi duruma getirmek, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak, çevreye adaptasyonunu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma

ve barış sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacıyla yapılan aktivitelerin tümüdür (Toksöz, 2008).

1.6.2 Zihinsel Antrenman

Gözle görülür bir hareket olmaksızın, sporcunun performansını geliştirmeye yönelik bilinen bir hareketin yalnızca zihnin kullanılarak tasarlanması sürecidir (Hecker ve Kaczor 1988).

1.6.3 Taekwondo

Taekwondo yüz yıllı aşkın süreden beri, bağımsız olarak Kore'de geliştirilmiş ve uluslararası özgün bir kimlik kazanmış savunma sanatlarından biridir. Taekwondo eğitimi ile öz benlik, sorumluluk duygusu, dostluk, başarı, liderlik, zihinsel benlik, entegrasyon gücü ve kusursuz bir uygarlık gelişimi sağlanır. Taekwondo eğitiminin son amacı ise, insanın karakterini kendi başına yetkinliğe erişmesidir, bu da kendi kendini eğitebilmekle mümkündür. Kendi kendini eğitmek, aktif disiplin ile beden içinde zihni kontrol altında tutan heyecan disiplinini aynı anda bütünleştirerek mümkün olur.

Taekwondo kelime anlamıyla el ve ayaklarla uygulanan, savunma ve vuruş tekniklerinden oluşan bir spor dalıdır. Uzak doğu ülkelerinden Kore'nin milli sporu olan taekwondo bu ülkede doğmuş, gelişmiş ve zamanla bütün dünyaya yayılmıştır. Kore dilinde taekwondo; tae; ayak, kwon; el, do ise ahlak ve fazilete ulaşmak için izlenmesi gereken yol olarak ifade edilen sözcüklerin birleşmesinden oluşmuştur. Bu sporun hedefi bireylerde zihinsel dengeyi başarma ve bedeni daha iyiye doğru geliştirmektir.

Taekwondonun savunma sanatı olarak en mühim unsuru yalnız mükemmel seviyede kendini koruyabilme kabiliyeti değil, ayrıca bu sporu yapanın öz güven duygusunu oluşturabilen bir spor olmasıdır. Öz güven duygusu, insanları savunmasız olanlara karşı davranışlarında tahammül sahibi ve cömert kılar. Denk şartlarda bir rakiple karşılaştıklarında, içinde olgunlaştırmış oldukları ruh, onların güçlerini lüzumsuz yere ve özellikle insafsız bir anlayışla sarf etmelerinin önüne geçer. Taekwondo eğitimi başlı başına sosyal davranışlarla alçak gönüllülük sahibi olunur. Mertlik ve alçak gönüllülük fazileti temelde, kendine güven duygusuna dayanır (Karanfilci vd., 2013).

1.6.4 Futbol

Futbol sözcük anlamı olarak; topu, kafa veya ayak vuruşları ile karşı kaleye sokma kuralına dayanan ve on birer kişilik iki takım arasında oynanan top oyunu, ayak topu olarak adlandırılmaktadır. Fakat kelime anlamıyla yapılan bu tanımla futbolu tam olarak

kavramak için yetersiz kalacaktır. Belirli kurallar ile oynanan futbolu iki takım arasında oynanan bir yalın spor dalı olarak görmemek gerekmektedir, çünkü futbol bireyin fiziksel gelişimine faydalı katkısının yanı sıra psiko-sosyal gelişimi de katkı sağlayan dünya üzerinde en geniş takipçi topluluğuna sahip bir spor dalıdır (TDK, 2018).

Spor sosyolojisi gibi spor bilimlerinin alt disiplinlerinin araştırmaları, futbol için küreselleşme teorilerini kullansa da sosyoloji analistleri futbolu küresel değişimin bir parçası olarak ele almışlardır ve futbolun çok boyutlu ve uzun vadeli küreselleşme sürecinin teori ve deneysel araştırmaları için çok önemli bir alan olduğu sonucuna varmışlardır. Sonuç olarak futbol için küresel oyun olarak tanımlanmaktadır (Giulianotti ve Robertson, 2004).

Futbol, iki takım arasında çoğunlukla dikdörtgen bir sahada oynanan, her iki ucunda kaleler bulunan, kale içerisine topu sokmak için kale direkleri arasında topu tekmelerle, paslarla çeşitli koşular yapılarak farklı oyunları içeren bir spor dalıdır (Honça, 2016).

Dünya genelinde milyonlarca çocuk genç ve yetişkinin keyif alarak oynadığı ve seyrettiği bir spor olan futbol: diğer spor dallarına oranla, izleyenlere daha heyecanlı anlar yaşatması rekabeti, hırsı, kimlik edinmeyi, milliyetçiliği, ekonomiyi, dikey hareketliliği, iş bölümünü, fanatizmi, holiganları, şiddeti, estetiği, sevinci, üzüntüyü ve şansını içinde bulundurması nedeniyle ilgi ve alakayla takip edilmektedir (Şanlı, 2014).

1.7 Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilen maddelerden oluşmaktadır;

- 1.Araştırmada elde edilen bulgular, Kişisel Bilgi Formu ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinden edilen verilerle sınırlandırılmıştır.
- 2.Çalışmada elde edilen sonuçlar; analizlerle sınırlandırılmıştır.

1.8 Varsayımlar

Araştırmanın uygulanmasına ilişkin varsayımlar aşağıdaki maddelerde belirtilmiştir.

1. Araştırmada kullanılan ölçüklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- 2.Araştırmaya katılan farklı branşlardaki sporcuların çalışma evreninin tamamını temsil ettikleri varsayılmaktadır.

3.Araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgi formu ile ölçek de yer alan soruları gerçekçi bir yaklaşımla, doğru ve eksiksiz doldurdıkları varsayılmıştır.

4. Araştırmaya sporcuların gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1 Zihinsel Antrenman Kavramı

Zihinsel antrenman, müsabaka veya antrenmanda meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı yapılması düşünülen hareketin uygulama olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde hareketin zihinde canlandırılmasıdır. Beden istemli hareketlerinin tamamında beynin gönderdiği emirlere uymak durumundadır. Zihinsel olarak bu olaylara karşı hazırlanmak ve gerçek müsabakada gerçekleşecek olayları bu şekilde ön hazırlıklı olarak karşılamaktan ibarettir. Böylece sporcu kendi güç ve değerini farkına varır (Koruç, 1990).

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

Başaran ve arkadaşları çalışmalarında, antrenörlerin, sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara da önem vermesi gerektiğini vurgulamışlardır (Başaran vd., 2009).

Yıllık antrenman programında öğrenilerek pratiğe dönüştürülmesi gereken ilkelere biriside zihinsel antrenmandır. (Karagözoğlu, 2006). Bazı sporcular, teknik direktörler ve antrenörler spor psikolojisi uygulamalarına endişeyle bakmışlar ve bu uygulamaların alanda fayda sağlamayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, uluslararası müsabakalarda dereceye giren sporcuların spor psikologlarından aldıkları destekleri açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili endişelerin giderek azaldığı görülmüştür. Günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da faydalanmaktadırlar (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporcu performansını arttırmak için kullanılan yöntemlerden birisi olan zihinsel antrenman ile ilgili literatürde farklı tanımlar yer almaktadır.

Zihinsel antrenman bazı araştırmacılar tarafından, bir hareketin uygulama yapmadan yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması” olarak tanımlanmıştır (Hecker ve Kaczor 1988). Zihinsel antrenman, herhangi bir fiziksel eylem olmaksızın, zihni

kullanarak belirli bir hedefe yönelik daha önce tecrübe edilmiş bir hareketi geliştirmek ya da yeni bir hareketi öğrenme aşamasında yapılan önlem çalışması olarak ifade edilmiştir. Spor psikologları; zihinsel hazır oluş ve zihinsel uygulama olarak zihinsel antrenmanı ele almak gerektiğini belirtmişlerdir. Zihinsel hazırlık; performans öncesi yapılan ve çeşitli stratejilerin uygulandığı, performans gelişimini amaçlayan zihinsel hazırlık olarak tanımlanırken, zihinsel uygulama; zihinsel beceri ve imgelerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken (Konter, 1999).

Zihinsel antrenman çoğu zaman imgeleme ile eş anlamda kullanılıyor olmasına rağmen aslında farklı bir kavramdır (Cahmore, 2008). Zihinsel antrenman, yüksek performansa ulaşmak için, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, imgeleme, hedef belirleme, kendine güven, olumlu düşünme, duygu ve düşünce kontrolü vb. psikolojik becerilerin kazanılması ve geliştirilmesini amaçlayan sistemli ve programlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2006).

Altıntaş ve Akalan (2008), yapılmakta olan spor ve sporcuların özelliklerine göre çeşitli stratejileri içeren, sporcunun kişisel ihtiyaçlarını ve farklılıklarını göz önünde bulundurarak gevşeme, öz güven, motivasyon, yoğunlaşma ve hedef belirleme gibi stratejileri içermektedir.

Kazanmak için gerekli olan ihtiyaçların başında güç ve çabukluk akla gelir. Güçlü bir sporcu denince, yapılan spor için daha elverişli bir fiziksel yapıya sahip olması kadar, dayanıklılığı ve tecrübeye de sahip sporcu, söz konusu olur. Buna rağmen başarılı olmak için sadece gücün yeterli olmadığını bilmekte çok önemlidir. Bir yarışma sonucunu belirleyen çok değişik etkenler söz konusudur. Rakibe ters gelen bir öz beceri, maç esnasındaki fiziksel kondisyon ve hatta biraz şans bile maç sonucuna direk etki eden faktörlerdir. Bunlarla birlikte göz ardı edilmemesi gereken önemli hususlardan biriside sporcunun zihinsel dayanıklılığıdır (Özerkan, 2005).

2.2 Zihinsel Antrenmanın Özellikleri

Sporcular çok yönlü bir doğaya ve çevresel koşullara sahip oldukları düşünüldüğünde, psikolojik hazırlıkları için bütünsel birleşik modellerin geliştirilmesine gereksinim olduğu belirtilmektedir. Spor ortamındaki koşullar statik koşullar değildir ve birbirini etkileyen hareketli bir yapı göstermektedir. Bu nedenle araştırmacılar, çevresel koşulların etkileşimini ve çeşitliliğini dikkate alan ve dinamiklik gösteren çeşitli modeller sunmuşlardır. Bu modellerden biri, doruk performans için birleşik psikolojik hazırlık

modelidir ve beş ana bölümden temel özellikler, doruk performans için psikolojik beceriler ve stratejiler, güç durumlarla başa çıkma stratejileri, konuya özel ideal performans durumu, Fiziksel, sosyal, psikolojik ve organizasyon el çevre oluşmaktadır (Konter, 1998).

Zihinsel antrenman tek başına bir şey ifade etmez. Bilimsel bir antrenman programıyla birlikte sporcu için yararlı olur. Unutmamak gerekir ki başarının yüzde 20'si fiziksel, yüzde 50'si zihinseldir (Aktepe, 1999).

İdeal performans için ihtiyaç duyulan zihinsel ve psikolojik aktörleri ise; olumlu ve gerçekçi olmak, kendini motive etmek ve yönlendirmek kararlı olmak, odaklanmak ve yoğunlaşmak, kendine güven duymak ve sorumluluk almak, kendinden emin olmak, istekli ve hazır olmak, olarak belirtilmiştir (Biçer, 2008).

Diğer bir tanımda zihinsel antrenman; herhangi bir fiili alıştırma yapmaksızın, sadece planlı ve yoğun bir şekilde imgeleme yaparak yeni bir hareketin becerisinin kazanılması veya zaten bilinen bir hareketin kusursuzlaştırılması süreci olarak yer almaktadır. Bu açıklamaya göre hareketin zihinde canlandırma sürecine göre üç farklı boyutunun olduğu belirtilir. Bunlar, sözlü antrenman subvokal, gizli algı antrenmanı ve kendini hayal etme ideomotor antrenmanıdır.

Sözlü antrenman, sporcu bir hareketin nasıl yapılması ile ilgili olarak kendi kendine konuşur ve komut verir. Hareketin sözcüklerle ifade edilebilir olması sözlü antrenmanın ön koşuludur. Gizli algı antrenmanında sporcu, örnek aldığı bir sporcuyu istendik hareketi yaparken izlediğini zihninde canlandırır hayal eder. Kendini hayal etme antrenmanı ise sporcunun, istendik bir hareketi kendisinin nasıl uyguladığını ve nasıl uygulaması gerektiğini zihninde canlandırmasıdır. Burada sporcunun daha önceden edinmiş olduğu bilgi ve tecrübeler dikkate alınır (İkizler, 2000).

2.3 Zihinsel Antrenmanın Tarihçesi

Zihinsel antrenman üzerine çalışmalar ciddi olarak 1950'li yıllarda başlamıştır. Sovyetler Birliği ve Doğu Almanya'da zihinsel antrenman araştırmaları ciddiye alınmıştır. Almanya'nın zihinsel antrenman metotları yardımıyla ve sporcularına verdikleri motivasyonla ilk Dünya şampiyonasında meyvelerini vermeye başlamış 1976 olimpiyatlarında diğer ülkeleri geride bırakıp zirvede yer almasında etkili olmuştur. Hemen hemen tüm madalyalara ambargo koyan Doğu Almanya'nın bu başarısı diğer ülkeler tarafından ciddi olarak araştırılmış ve kullanılan yöntemlerin taklit edilmesine yol açmıştır (Aktepe, 2006).

Zihin üzerinde Dr. Maxwell Maltz, Bernie ve diğerlerinin yaptığı araştırmaların sonucunda, önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Biçer (1998) elde edilen sonucu şu şekilde açıklamaktadır; zihnimiz, hayal edilip canlandırdığımız bir iç deneyimimiz ile gerçek deneyimimizi aynı algılar. Çünkü İki deneyim de merkezî sinir sistemini aynı ölçüde etkiler.

Dr.İkai ve Dr. A.H. Steinhaus (1961) yaptıkları çalışmada, hipnoz etkisiyle uyutulmuş çok güçlü oldukları ve bu gücü sonuna kadar kullanabilecekleri telkini verilen sporcuların, hipnoz halinde iken normal zamanlara göre en çok kuvvetlerinden yüzde otuz daha fazla bir ağırlık kaldırdıklarını ortaya koymuşlardır. Bu teorinin Dr.İkai ve Steinhaus tarafından yıkılması, üstelik yüzde otuz gibi büyük bir kullanılmayan rezervin ortaya çıkışı, bu rezervlerin nasıl kullanılabilir hale getirileceği konusunda yeni araştırmalara ihtiyaç doğurmuştur. O günlerde araştırmacıların en büyük yanılgısı, fiziksel gelişim için mutlaka fiziksel bir uyarım olması gerektiği inancıydı. Oysa Dr.İkai ve Steinhaus, fiziksel bir uyarı olmadan da insan organizmasının verim gücünde artış olabileceğini ortaya atmışlardır.

2.4 Türkiye’de Zihinsel Antrenmanın Gelişimi

Türkiye’de zihinsel antrenman kavramı Türk sporuna henüz tam olarak adapte edilememiştir. Bu bağlamda, gerekli olan donanıma sahip insan gücünün henüz istenilen seviyelerde olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, zihinsel antrenman eğitimi verecek olan kişilerin, hangi eğitimleri tamamlaması gerektiği tam olarak ortaya koyulamamıştır. Spor ortamından gelmiş kişilerin mi? Yoksa psiko-sosyal alanda eğitimi tamamlamış kişilerin mi? sorusunun yanıtı Türkiye’de tam olarak ortaya konulamamıştır.

Günümüzde Türk milli takımlarında yapılan programlarda çok az olmakla beraber zihinsel antrenman çalışması gözükmemekte ancak bunun süresi bazı spor branşlarının da kamp süresince çok az bir zaman ayrılarak, bazı spor branşlarında ise hiç yer almamaktadır. Zihinsel antrenman çalışması yapılan spor branşları da yok var tabii ki. Ancak bu spor branşlarının da sporcular ile yapılan ikili görüşmelerde yapılan bu çalışmaların sporcuların beklentilerini karşılamaktan uzak ve yetersiz olduğu da anlaşılmaktadır. Bunun en güzel örneklerini jimnastik, boks, okçuluk, hentbol milli takımlarında görebiliriz.

Yapılan araştırmalar sonucunda zihinsel antrenman konusunda spor bilimleri fakültelerinde okutulan spor psikolojisi, ders içeriklerinde zihinsel antrenman konusu üzerine çok az durulmaktadır. Zihinsel antrenman konusu ile ilgili Türkiye’de yayınlanan

zihinsel antrenman kitap sayısı bir elin parmağını geçmemekte beraber zihinsel antrenman ile ilgili hazırlanan yüksek lisans ve doktora tez araştırmaları ise yeterli sayıda değildir. Ayrıca spor branşların da antrenörler tarafından hazırlanan aylık ve yıllık antrenman programlarında zihinsel hazırlık ile ilgili bir bölüm bulunmamakta veya çok az yer almaktadır. Bu zihinsel hazırlık çalışmalarının antrenman programlarında daha çok olması durumunda, sporcuların hem beceri çalışmalarına, hem de performanslarında önemli düzeyde katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Aktepe, 2006).

2.5 Zihinsel Antrenmanın Elit Spordaki Yeri

Spor, elit spor ve rekreasyon spor olmak üzere sınıflandırılmıştır. Bunlardan “Elit Spor” denilen performans sporu, var olan performansı daha ileri seviyeye taşıma amacı ile yapılır ve kazanmanın temel olduğu yaklaşımı temsil eder. Sporun bu biçimi ile ulusal kahraman sporcular çıkarılması ve tüm dünyanın tanıdığı süper yeteneklerin oluşması ile "daha hızlı, daha yükseğe, daha güçlü" ilkesine ulaşmaya çalışır. Diğer yaklaşım biçimiyle “Rekreasyon Spor” bireylerin kendilerini yeniden oluşturmaları, sağlıklarını korumaları, yaşam kalitelerini yükseltmelerini ve yabancılaşmadan kurtulmalarını sağlamak amacı ile yapılan "herkes için spor" sloganında özdeşleşen spor anlayışıdır (Aktepe, 2006).

Mahoney ve Suinn, (1986) çalışmaları ile spor psikolojisi üç uygulama alanı ortaya atmışlardır. Bu alanlar, performansı artırma, öğrenmeyi hızlandırma ve performansın önündeki engelleri ortadan kaldırma çalışmalarıdır. Performansı artırma uygulamaları, sporcu kişiliği ile ilgili olarak yapılan çalışmaları, dikkat çalışmaları, özel müsabaka, hızlandırıcı spor psikolojisi uygulamaları ise özellikle zihinsel antrenmanlar aracılığı ile sporcuların beceri öğrenmelerini artırıcı uygulamalar olarak ele alınmaktadır. Son uygulama alanında performans engel olan öğelerin ortadan kaldırılması uygulamaları bulunmaktadır. Bu başlık altında, müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerginlik, heyecan, yoğun antrenman, tükenmişlik gibi durumlar ile başa çıkma ve otomatik canlılık düzeyinin ayarlanması çalışmalarından oluşmaktadır.

Sporsal başarı bedensel performans, zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamı olarak ifade edilmiştir Anshel (1990). Üstün fiziksel beceri, kondisyon ve yetkin bir tekniğe sahip en iyi sporcuların yer aldığı müsabakalar aslında psikolojik müsabakalardır. Bu psikolojiyle başa çıkabilen sporcu ile antrenör başarılı olabilmektedirler.

Zihinsel antrenman ve performans arasında pozitif yönde olumlu ilişkinin olduğunun anlaşılması egzersiz ve spor psikolojisinin önemini gün geçtikçe daha çok ortaya koymaktadır. Artık günümüzde Olimpiyatlarda, üst düzey Dünya ve Avrupa Şampiyonası gibi organizasyonlarda psikolojik danışman ve mentörlere önemli roller verilmektedir. Dolayısıyla günümüz spor dünyasında üst düzey performans ve başarının oluşabilmesi için fiziksel, teknik ve taktik becerilerin tek başına yeterli olmadığı aynı zamanda mental hazırlığında en iyi şekilde uygulanabilmesiyle oluşmaktadır. Yapılan bu hazırlıklar sporcuların kaygı, stres ve stresle başa çıkmada, en önemli unsurlardan biridir.

Bu hazırlık içerisinde yer alan ve kullanılan teknikler, doruk performans için çabalayan sporcular için büyük önem arz etmektedir (Walker, 2007). Ayrıca bu teknikler, sporcular tarafından stres altındaki duyguları kaygı ve öfke ve fiziksel semptomları fiziksel gerginlik ve artmış kalp atış hızı yönetmeye veya azaltmaya yardımcı olmak için kullanılan psikolojik bir strateji olarak tanımlanmıştır (Eklund ve Tenenbaum, 2014).

Spor psikolojisinin uygulama alanlarından birisi olan zihinsel antrenmanın, öğrenme ve motor beceri gelişiminde artışa neden olduğu yapılan çalışmalar ile ispatlanmıştır. Bu çalışmalarda, zihinsel antrenmanın fiziksel antrenman kadar verimli olmadığı ancak hiç antrenman yapmayan gruba göre zihinsel antrenman yapan grubun becerilerinin daha iyi olduğu belirtilmiştir (Ekmekçi, 2019).

2.6 Zihinsel Antrenmanın Alt Boyutları

2.6.1 Zihinsel Temel Beceriler

Zihinsel beceriler spor faaliyetleri için ihtiyaç duyulan bilgilerin alınması, işlenmesi ve saklanması süreçleridir. Sporcuların kendilerine karşı başarı kazanabilen, sadece sporcu olarak değil aynı zamanda kişilik olarak da başarı kazanmayı alışkanlık haline getirmiş kişiler haline dönüştürmektir.

Amaca ulaşmak için temel gerekir. Sporcuyla ilgili çalışmalar bu temel üzerine kurulur. Bunu ilk adımı zihinsel bir zemin oluşturmaktır. Amaçları sporcu ile tartışabilirsiniz. Amacı değiştirmek veya etkilemek için değil, sadece sporcunun hayallerini canlı tutmak için, bu amaca ulaşmak için izlenmesi gereken yolları açıklamalı, sporcu geçici yara bantları yerine, gözünü korkutmadan açıklanmalıdır. Bu açıklama moral bozukluğu veya ümitsizlik yaratabilir. Fakat bu durumun üstesinden gelmiş sporcular, sporcuya tanıtılmalı ve ümitsizliğe düşmemesinin önüne geçilmelidir.

Sporcu hayallerini yıkmadan realite olan durumu paylaşmak, amaçlara ulaşmak için program yapmak daha gerçekçi bir adımdır. Bu konuları sporcular ile paylaşmak rekabet öncesi ve rekabet sırasında zihinsel planlarını temel olarak belirlemeye yarar (Aktepe, 1999).

Başarılı sporcular, pozitif tavır ve davranışlarını sürdürebilen sporculardır. Bir sporcunun başarısının temelini yüksek seviyede kişisel isteklendirme oluşturur. Bunun üzerine gerçekçi hedefler, uygun konsantrasyon, iyi derecede duygu kontrolü ve stres ile başa çıkma becerisi de eklendiği zaman rakiplerinden önde olacağından şüphe duyulmamalıdır (Ekmekçi, 2019).

2.6.2 Zihinsel Performans Becerileri

Araştırmalar sonucunda yapılan fiziksel antrenmanların zihinsel antrenmanlar ile daha da etkili hale geldiği ve sporcunun performansında ciddi artışlar sağladığı kanıtlanmıştır. Hem fiziksel, hem zihinsel antrenmanlar yapan sporcularda ise, istendik performanslarına ulaşma süresi daha kısa ve beceriyi devam ettirme sürelerinin daha uzun olarak tespit edilmiştir (Ekmekçi, 2019).

Etkili performans için uzun, orta ve kısa vadeli hedefler belirlemek ve süreci takip ediyor olmak önemlidir. Hedef belirlemek dikkatimizi ve enerjimizi etkin bir şekilde kullanmanızı ve müsabakalarda daha başarılı olmanızı sağlar. Hedefleriniz belirli, gözlenebilen, ölçülebilen, kaydedilebilir, olumlu, zaman tanımlı ve ulaşılabilir güçlükte olmalıdır.

Zihinsel antrenmanın fiziksel aktivite ile eş zamanlı olarak yapılmasının sonucunda en etkili verimin alınabileceği araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır. Mühim olan şey zihinsel antrenmanı uygulamadan önce, sporcuların kişisel farklılıklarının açığa çıkarılması ve gereksinim duydukları yöntemin planlanmasıdır. Bununla birlikte, zihinsel antrenman kısa zaman aralığına değil, uzun bir zaman aralığına yayılmalı ve sporcular için bir alışkı haline getirilmesi önemli bir husustur.

Zihinsel antrenmanların sadece yarışma döneminde performansa olumlu etkisi yoktur. Rehabilitasyon döneminde ya da hazırlık döneminde de sporcuların sıklıkla başvurmasında faydası olan bir kavramdır. Özellikle sakatlık döneminde gerek sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu kontrol ederek iyiye götürmek, gerekse yenilenme zamanını kısaltabilmek adına, antrenman metodu olarak sporculara uygulanmalıdır (Abakay, 2019).

2.6.3 Kişilerarası Beceriler

Spor yapmak sadece fiziksel bir çaba olmayıp aynı zamanda sosyalleşme sürecidir. Spor bir kaide dizisi ile sınırlandırılmasının yanında, takıma uyma yani paylaşma özelliklerini gerektirir. Başarıya erişmek günlük yaşantıda fazla yer almayan kaidelere uymak bile mümkündür. Bu yeni bir uyum sürecidir. Bu süreci başarıyla tamamlayan sporcu yeni bazı özelliklere yardımcı olur. Bu özellikler spora devam ettiği sürece gelişmeye devam eder. Bu gelişme belli kaidelere göre olur. Kaidelerin temelinde sportif etkinliğin kişilik üzerine etkileri bulunmaktadır. Çeşitli bilim adamları, düşünürler, spor ahlakçıları, sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerini şöyle genelleştirmektedir. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretirken, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir (Başer, 1998).

İletişimi kabiliyeti yüksek takımlar, birbirini çok iyi tanıyan beden dili ve jest-mimikler ile anlaşılan sporcular iletişimi zayıf takımlara göre bir adım öndedir. Başarılarının altında etkili bir iletişim yatmaktadır (Ekmekçi, 2016).

Mesaj çok özel bir iletişim isteğidir. Bunun anlamı, sakinlik, pozitif kuvvet, gerginlik, güven, kontrol ve dürüstlüktür. Duruşunuz jestleriniz davranışlarınız ve ses tonu, hepsi birlikte doğru veya yanlış mesajı iletir. Bir sporcu veya antrenör olarak, genellikle sizin sözsüz mesajlarınız sözlü mesajlarınıza göre daha sık ve kuvvetli olacaktır. Beden dilinizi kullanmak çok önemlidir. Çoğu sporcu, kullandığı işaretler jestler ve beden dili ile müsabakada da takım arkadaşları ile üst düzey iletişime geçer. Bu nedenle iletişimin yönünü, yöntemini ve önemini kavramak onlara avantaj kazandıracaktır (Ekmekçi, 2016).

Uyum, başkaları ile etkili bir şekilde iletişim ve ilişki kurma becerisidir. Sporcular antrenörler ve takım arkadaşları ile kaliteli bir uyum içerisinde olmalıdırlar. İyi bir uyumun kurulmasındaki anahtar, iyi bir iletişimdir. İletişime kapalı olmamalı ve kişilerle aramızda ki iletişimi pozitif tutmaya gayret göstermeli, yapılan etkinlik sırasında diğer oyuncularla iletişiminizi sürdürmeliyiz. Bizimle iletişime geçmek isteyen sporcuların gerçek isteklerini anlamaya çaba göstermeliyiz. Bir sporcu grubu içindeki etkili iletişimin başarılı olması her zaman kolay değildir. Bütün bir sezon boyunca birlikte çalışan bir ekibin uzunca bir süre beraber oynaması, aralarında arkadaşlık kurması, birbirlerinin güçlü ve zayıf özelliklerini tamamlaması sebebiyle bir sürü avantajı vardır ve birbirleri ile nasıl iletişim kurmaları gerektiğini öğrenirler.

Sporcular birbirlerini çok iyi tanır ve bir aile gibi sıkı bir ilişki içinde olurlarsa, sahada daha iyi performans sergilerler. Birçok eski ve tecrübeli sporcu bu düşünceyi savunmaktadır. Arkadaşınızın ne tür bir kişiliğe sahip olduğunu, olaylara karşı nasıl bir tepki vereceklerini bilmeniz, karakteristik özelliklerini bilmeniz iletişimini de artıracaktır. Ama bazen yarışmalarda birlikte çalışan sporcular arasında anlaşmazlıklar ortaya çıkabilir. Takım bireyleri çoğu zaman birbirini motive etse de zaman stres kaynağı olarak da diğer takım arkadaşını da etkileyebilir. Bu nedenle çatışma ortamlarında soğuk, kanlı olup problemin çözümü için iyi bir iletişim sağlamak önemlidir. Empati ile olaylara bakmaya çalışmak iletişimde çok önemlidir. Sakin kalarak olaylara bir de diğer tarafın gözü ile bakmayı çalışırsanız iletişiminiz daha da sağlam olur (Weinberg ve Richardson, 2008).

Farklı gruplar ile olan iletişim sporcuların performanslarını zaman zaman direkt etkileyen faktörler olmuştur. Bir sporcunun iletişimi ne kadar iyi ve olumlu olursa performansı da o denli iyi olacaktır. Takım olmak iyi bir iletişim ve uyum gerektirir, bu nedenle iletişimimizin çok yönlü ve doğru olduğundan emin olmayız. Sporda karşılıklı saygı, güven, arkadaşını özümseme ve dostluk çok önemlidir. Bu özellikleri geliştirmenin yolu başarılı iletişimden geçer sporcular birbirleri ile iyi iletişim halinde olurlarsa iyi bir takım uyumu ve iyi bir takım performansı ortaya çıkacaktır (Ekmekçi, 2019).

2.6.4 Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)

Kendinle konuşma, zihinsel olarak pozitif ve gerçekçi olmayı, sakın kalmayı sağlayan aynı zamanda konsantrasyonu taze tutan bir tekniktir. Her insan kendiyle konuşur. Güç olan kısmı bu iç konuşmayı performansınızı negatif etkileyecek bir durum olmaktan ziyade yararınıza kullanabilmektir. Çünkü iç konuşmalar hayatın akışı içinde pek çok tepkimizi duygularımızı, davranışımızı belirler. Bu noktada performansınızla ilgili kendinize olumlu, motive edici cümleler kurmanız performansınızı olumlu yönde destekler (Bayranoğlu, 2012).

Highlen ve Bennet'in (1983) yaptığı araştırmada Pan-Amerikan Oyunların da madalya alan dalgıçların alamayan dalgıçlara oranla daha fazla pozitif kendi kendine öğrenim ve daha az kendini övme kullandıkları tespit edilmiştir. Orlick ve Partington (1988) Olimpik sporcuların müsabaka öncesi hazırlığın bir bölümü olarak sık sık pozitif kendini ifade kullandıklarını belirtmişlerdir.

Hatzigeorgiadis, Theodorakis ve Zourbanos'un (2003) 60 üniversite su topu takımı sporcusuyla yaptığı araştırmada kendi kendine konuşma antrenmanı uygulayan sporcuların

hedef vurma becerilerinin yapmayan sporculara göre belirgin düzeyde pozitif yönde farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Sporcuların yarışmalarda başlarına geçen olayları antrenörlerin veya diğer sporcular ile konuşmaları, antrenmanlarda yarışmalarda yapılanları analiz etmeleri veya bilimsel çalışmalarla bunları daha ileriye götürme çalışmaları gayet normaldir. Ancak bir sporcunun herhangi bir durumu kendi kendine konuşması ve değerlendirmesi pek de karşılaşılan ve bilinen bir durum değildir. Sporcunun bu tekniği bilinçli bir şekilde olumlu bir yöntemle uygularsa kaygı ve stresini kontrol edebilir.

Aslında durum çok basittir. Herhangi bir anda, bir konu hakkında düşünürseniz kendinizle konuşmuyorsunuz demektir. Kendinle konuşma, kişisel değer, güven ve dikkat odaklanması arttığında, bunun yanında kişisel endişe ve kaygı azaldığında değerli olur. Bir sporcu, yarışma esnasında kendisi ile konuşur, bunun ne kadar tekrar edildiği ve ne içerdiği, yarışma türüne ve kişinin özelliğine bağlı olarak değişir. Kendinle konuşma, eğer bir sporcuya soğukkanlı kalmasını, o ana odaklanmayı ve geçmişteki hatayı zihninden çıkarmasını sağlıyorsa pozitif olabilir. Negatif kendinle konuşma ise performansı düşüren faktördür. Çünkü istenmeyen, sinir bozucu, hedefe zarar veren ve kaygı yapıcıdır. Düşüncelerinizi hareketlerinizin üzerinde çok büyük etkisi vardır. Bu nedenle düşünceleri olabildiğince kontrol etmek gerekir. Negatif düşüncelere tamamen zihninizden uzaklaştıramazsınız ama ne zaman, neyi ve nasıl düşüneceğinizi kontrol altına alabilir ve yönlendirebilirsiniz. Kendinle konuşmanın nasıl işlediğini öğrenmek bu sorunun cevabını bulmanıza katkı sağlayacaktır (Weinberg ve Richardson (2008); (Ekmekçi, 2016).

2.6.5 Zihinde Canlandırma

Zihinde canlandırma, kişinin bir nesneyi zihninde resimsel olarak temsil etmesidir. Bellekte yer alan birikimlerin yenilerine bağlanmasıyla ortaya çıkan uyarınca zihinde görüntü halini alır. Signoret, (1982)'e göre M.Ö. 477'de Keos'lu Simonides, görsel ya da objesel uyarıların zihnin işleyişini kolaylaştırdığını savunmuştur. Morrison, (1988), Mitchell ve Hunt, (1989) zihinde canlandırmanın hatırlamayı geliştirdiğini saptamışlardır.

Sporcudan yoğun yüklenmeler içerisinde ve hızlı bir şekilde hareket ederken mantıklı ve hareket etmesi beklenir. Müsabakalarda, gerçekleştirilmesi istenen düşünce süreçleri ancak müsabakaya benzer özellikte anlam ve önemi olan şartların sağlanmasıyla öğretilir. Zihinde canlandırma imgeleme çalışması sporcunun çevresel ve içsel faktörlerden etkilenmeden kendi performansını ortaya koyabilmesi için yapacağı veya

yapmayı düşündüğü hareketi veya karşı karşıya kalabileceği farklı durumları zihinde hayal ederek canlandırmasıdır. İmgeleme spor psikolojinde çok sık kullanılan ve etkisi büyük bir zihinsel hazırlık tekniğidir. Tam olarak zihinde hayal etme ve canlandırma anlamına gelmektedir. Bu canlandırma ne kadar gerçekçi olursa zihinsel sinir ağları o kadar güçlü oluşur ve hareketi yapma beceriniz o kadar gelişme kaydeder. Elit sporcuların diğerlerinden farkı kendi konsantrasyonlarını ve motivasyonlarını sağlarken diğer sporculara onlarla kendilerini daha fazla durumun içinde hissetmelidir. Bu hissetme dediğiniz sürecin dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise imgelemenin kendisidir. İmgelemeyi yaparken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise kendimizi tam anlamıyla olayın içinde hissetmeniz ve gerçekmiş gibi olayı düşünmenizdir. Unutulmamalıdır ki beyniniz gerçek ile hayal arasındaki farkı ayırt edemez (Ekmekçi, 2016).

Lesgold ve Goldman, (1973)'a göre zihinde canlandırmada mümkün olduğu kadar dikkat çekici ve ilginç çağrışımlar kullanılmalıdır. Bu durum kişide canlı görsel imgelerin oluşmasına yardımcı olur. Dikkat çekici imgeler, garip ve biricik olma eğilimi gösterirler. Bir imgenin biricikliği ise, onun bellekte daha uzun süre kalmasına vesile olacaktır. Suinn (1984) canlandırmanın popüler bir türü olan görsel motor davranış canlandırması (Visual Motor Behavior Rehearsal-VMBR) geliştirmiştir. Kendimizi fiziksel bir eylem yapmadan bir aksiyon içinde hayal ettiğimizde, canlandırma yapıyoruz anlamına gelir. Canlandırmanın temelleri hakkında yapılan incelemeler tekniğin uygulanmasından çok daha yeni olsa da, birçok tenis sporcusu tekniği faydalı bulduğunu söylemişlerdir.

Vealey ve Walter (1993) tarafından tanımlanan zihinsel canlandırma, diğer adıyla görselleştirme, bir deneyim oluşturmak için bütün duyuları kullanarak insan beyninin çalışıldığı şekilde reaksiyon vermesini sağlayan zihinsel bir yöntemdir. Mahoney (1977). Zihinsel canlandırmayı sporcu performansında elzem olan dört bilişsel teknikten biri olarak belirtmiştir.

İmgelemenin, sadece zihinde canlandırma değil, ondan da öte, zihinde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla, tat alma dokunma, işitme, koklama, görme ve kinestetik olarak yaşamayı içerdiği belirtilmektedir. İmgeleme görmek, hissetmek, işitmek gibi duyuusal deneyimlere benzer ancak genel olarak dışsal bir uyarının olmadığına ortaya çıkan bir deneyimdir. Bir hentbolcu, hentbol topunun sesini, ona dokunuşunu, seyircilerin, arkadaşlarının çıkardığı sesleri gerçekte olmamasına rağmen hayal edebilir. Bu deneyimler genel olarak zihnimizin ürünleridir. Bu deneyimlerin içsel olarak berrak bir şekilde

hatırlanabileceği, bunlar üzerinde kontrol sağlanacağı ve geçmiş dışsal olayların, deneyimlerin üzerine yenilerinin kurulabileceği belirtilmiştir (Konter, 1999).

Zihinde canlandırma, görselleştirme ya da zihinsel prova olarak da tanımlanmaktadır. Bütün duyu organlarınızı (görme, hissetme, duyma, tat alma, koklama) kullanarak spor da belirli bir çalışmanın zihninizde provasını yapmak anlamına da gelir (Murray, 1995).

Beynin sağ hemisferi imgeleme merkezidir. Bir kas nasıl çalıştırılarak güçlenirse ve uzun süre kullanılmazsa zayıflar ise, aynı durum beynin sağ hemisferinde de gerçekleşir. Gerilemiş olan beynin sağ hemisferi imgeleme antrenmanlarıyla kuvvetlendirilebilir ve sporcular bu potansiyellerinden faydalanabilirler (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme, yarışmalarda veya idmanlarda oluşacak benzer durumlara ve görevinize odaklanmanızı sağlayacaktır. İmgeleme, zihninizi pozitif performans sonuçları ile meşgul eder. Oluşabilecek negatif düşünce ve duygulara harcanan zamanı azaltır (Weinberg ve Richardson, 2008).

Literatürde imgeleme teriminin hem tanımlamada hem de anlatımda kullanılan bir kavram olduğu görülmektedir. İmgeleme teriminin çıkarım yapılmış bilişsel yapılar, süreçler grubu ya da az çok algı grubu olarak açıklandığı belirtilmiştir. Son zamanlardaki kuramcılar, imgeleme yapı modelini anlatım ayrıntısından çok süreci birleştiren bir teknik olarak açıkladıkları ifade edilmektedir. Bu konuda ciddiye alınan tanımlar ve kavramların, imgeleme kabiliyeti ve imgeleme kullanımı terimlerinden bahsederek, zihinsel imgelemeyle bağlantılı olan bilişsel süreçleri hem genel psikolojik perspektiften hem de spor psikolojisi alanından ele aldığı aktarılmıştır (Vurgun, 2010).

İmgeleme çalışmaları zihinde hayali senaryolar ile nörolojik işlevin oluşmasını sağlar ve sinir sistemi ile bedenin tüm sistemlerini etki eder. Özellikle kas sisteminin hareketleri daha iyi öğrenmesini ve gerçek olaylarda tepki süresini azaltır. İmgelemenin sportif performansa olan katkısı yüksek lisans tezinde araştıran (Akkarpat, 2014), basketbolcuların serbest atışlarında 5 haftalık imgeleme çalışması sonucu pozitif yönde anlamlı bir artış yüzdesi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kendi uygulamalarımın elde ettiğim sonuçlarda sporcunun performans artışının yanında sporcunun olay ile ilgili kaygısı ve stresinin azaldığını da tespit ettim. Bu tür çalışmalar sık sık yapılmakta ve katkı sağladığı görülmektedir. Siz de bu tür çalışmaları en az 3 hafta olmak şartı ile uygulayıp kişisel performansınızdaki farkı değerlendirebilirsiniz.

Beynimiz kendi iç dünyasında tüm söylenenleri kendi iç dünyasında yapma üzerine bir sisteme sahiptir. Önemli olan ondan isteklerinizi nasıl isteyeceğinizi bilmektir. Beyin insan bedeninde bulunan en karmaşık organ ve muhtemelen insanoğlunun karşılaştığı en karmaşık sistemdir. Beynimizde birbirine sürekli sinyaller gönderen milyarlarca nöron vardır. Bu sinyaller sayesinde bedenimizi çalıştırır ve istediklerimizi yaparız. Önemli olan bu sinyalleşmeyi yönlendirmek ve yönetebilmektir. Bunu başardığımızda neleri yapabileceğimizi inanmayacaksınız.

İmgeleme, zihinde düşünce tekniğidir. Bu pozisyonu, hadiseyi veya hareketi zihnimizde canlandırmadır. Zihnimiz gerçek olmayanla ile gerçek olanı ayıramaz üst bilinç ne düşünürse alt bilinç onu gerçek kabullenir ve fizyolojik tepkimeler meydana gelir. Beynin bu özelliği imgelemenin önemini daha da artırır. Temel olarak imgeleme, size örgütsel canlandırma ve psikolojik yönlendirme sağlayarak zihinsel bir çalışma sunar. İmgelemenin en hususi özelliği önceden hissetme, görme ve duyma durumu sağlayarak kişiye gereken algısal değeri sağlamasıdır (Emekçi, 2019).

2.7 Zihinsel Antrenmanla ilgili Yapılmış Çalışmalar

Vealey (2007), zihinsel antrenman tekniklerinin sporcuların zihinsel gelişimini geliştirmeyi amaçlamakta olduğunu altını çizmiştir. Thomas ve Fogarty (1997) zihinsel becerileri geliştirmek amacıyla çok sayıda zihinsel antrenman tekniğinin planlı ve programlı bir şekilde uygulanması karşısında psikolojik beceri antrenmanı teriminin kullanılmasını önermiş. Eklund ve Tenenbaum (2014) psikolojik beceri antrenmanlarını sporcuların psikolojik becerilerini geliştirerek performanslarını arttırmalarını sağlayan eğitimler olarak nitelendirmişlerdir.

Sporla başarıya erişmek üzere kullanılan özgüven, öz farkındalık, özbelirleme, üretken düşünüş vb. bireysel kaynaklar zihinsel temel becerileri, performans esnasında sergilenen bilişsel yetiler, odaklanma, dikkat, uyarılma benzeri yetiler ise zihinsel performans becerileri olmaktadır (Vealey, 2007). Kişilerarası beceriler, yine Vealey'e (2007) göre, üst düzey psikolojik işlevselliğe destek veren kendini iyi hissetme ve diğerleriyle ilişkili olma ile belirginleşen olgunlaşma, kimlik kazanımı ve kişilerarası yetkinlikle benliğin sunumunu yücelten zihinsel becerilerdir. Kendinle konuşma ise, bireylerin duygu ve algılamalarını yorumlamaları, değerlendirmeleri, bilişsel düzenlemede bulunmaları ve değiştirmelerine ek olarak kendilerine yönergeler vermek suretiyle kendi güçlerini arttırmalarını sağlayan iç diyalog olarak açıklanmaktadır Hatzigeorgiadis vd., (2004). Spor katılımcıları yaklaşan bir müsabaka için zihinsel hazırlığın, sportif

performansı arttırıcı bir sonucu olduğuna inanmaktadırlar. Spor yapan kişilerin tavsiye belgeleri ile dolu kitapları, onların kullandıkları zihinsel hazırlıkları sunmaktadır. Örneğin; 45 yaşında Master'lar turnuvasını kazanan Jack Nicklaus, "Golf My Way" (Golf Benim Yolum) adlı kitabında her şuttan önce kendi kullandığı imgelemeyi detaylarıyla anlatmıştır: "İlk önce nereye göndermek istediğim topa "bakarım" hoş, beyaz ve parlak yeşil çimlerin üzerinde duruyor. Sonra topun oraya gidişini "görürüm"; gittiği yolu, yörüngesini, şeklini ve hatta yere konarken ki tavrını bile... Sonraki manzara bana bir önceki düşünceleri gerçeklere dönüştürecek bir dönüş hareketi yapmamı sağlar" Weinberg ve Richardson (2008). Yapılan araştırmalarda başarılı sporcuların, daha az başarısı olan sporculardan daha çok sıklıkta imgeleme kullandıkları görülmektedir. Olimpik antrenman merkezindeki elit sporcular üzerinde yapılan çalışmada yüzde 90'ının düzenli olarak imgeleme kullandıklarını öne sürdükleri araştırmacılar tarafından belirtilmiştir. Başka bir araştırmada 600 Olimpik sporcu adayının %85'inin yarış için antrenman yaparken imgeleme teknikleri kullandıkları rapor edilmiştir. İmgelemenin profesyonel sporcular tarafından yoğun olarak kullanıldığı belirtilmektedir Lavalley vd., (2004). Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılabilir gibi zihinsel antrenman ile ilgili literatürde farklı tanımlar yer almaktadır. Ancak son zamanlarda kabul gören ve çalışmamızın temelini oluşturan zihinsel antrenman tanımı, yüksek performansa ulaşmak için, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, imgeleme, hedef belirleme, kendine güven, olumlu düşünme, duygu ve düşünce kontrolü vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren sistemli ve programlı bir süreç olarak ifade edilebilir (Neff, 2006). Mahoney (1989) göre, sporcuları performans gösterdiği spor dallarına uygun olarak hazırlamayan, sporcuyu müsabaka çevresi ve alanıyla uyum sağlamasına imkân vermeyen, öğretim metotlarını etkin bir biçimde uygulayamayan, sporcularına rakip sporcular ile ilgili bilgi aktarmayan teknik direktör ve antrenörlerin yetiştirdiği sporcular daha kaygılı olabilmektedir. Avoner ve Mahoney (1977) yaptıkları araştırmada 12 erkek, olimpik takımında performans gösteren jimnastikçilerin, yarışma öncesi kaygı düzeyleri ölçülmüş ve başarılı olan sporcuların müsabaka öncesi yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları, müsabaka sırasında kaygı durumlarında azalma görüldüğü ve başarılı olan sporcuların kendilerine olan güvenlerinin daha fazla olup zihinsel antrenman çalışmalarını önemsedikleri bulunmuştur. Amacımız doğrultusunda yapılan alan yazın incelemesinde, alt ekstremitenin baskın olduğu iki branş olan ve takım ve bireysel spor olarak zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırıldığı ulusal ve uluslararası bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli esas alınarak tasarlanacaktır. İlişkisel araştırmalar, Büyüköztürk' e (2015) göre, ilişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırmalar olup, başlıca örnekleri korelasyonel ve nedensel karşılaştırma yöntemleridir.

3.2. Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini, Maltepe ve Kartal ilçelerindeki 189 futbolcu, 131 taekwondocu olmak üzere toplam 320 sporcu katılmıştır. Katılımcıların 119 u erkek 201' ini kadınlar oluşturmuştur. Çalışmada, tesadüfi örnekleme yöntemi tekniğinden yararlanılmıştır. Örneklemede popülasyonu en iyi şekilde temsil edecek örneği seçmek için genellikle başvurulan yol, örneğe girecek bireyleri, şansa bağlı olarak belirlemektir (Metin, 2014).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Behnke vd., (2017) tarafından geliştirilen, Yarıyan ve İlhan'ın (2018) geçerlik ve güvenilirliklerini yaparak Türkçe'ye uyarladıkları Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri 'SZAE' (The Sport Mental Training Questionnaire 'SMTQ') kullanılmıştır. Ayrıca, veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır.

3.3.1 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Behnke vd., (2017) tarafından spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yarıyan ve İlhan'ın (2018) Türkçeye çevirdiği bu envanter orijinal formu ile uyumlu olarak, uyarlama çalışmasında da 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar ve ilişkili olduğu maddeler sırasıyla aşağıdaki gibidir;

- Zihinsel temel Beceriler (4 madde) 3,7,10,14
- Zihinsel performans becerileri (6 madde) 1,5,8,12,16,19
- Kişilerarası beceriler (4 madde) 4,11,15,18
- Kendinle konuşma (3 madde) 2,6,13
- Zihinsel Canlandırma (3 madde) 9,17,20

5’li likert tipi yapısında olan envanter (1) “Tamamen Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” biçiminde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür.

3.3.2 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan formda; sporcuların cinsiyet, yaş, spor deneyimi, branşı, branş kategorisi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Tekniği

Bu tez araştırmasında, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce ilk adım olarak ölçekleri Türkçeye uyarlayan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan Yunus Emre Yarayan ile mail yoluyla iletişime geçilerek ölçeğin çalışmamızda kullanmak için gerekli olan izin alınmıştır.

Veri toplama işlemine başlanmadan önce ikinci adım olarak, farklı branşlarda performans sergileyen sporcuların antrenörlerinden ayrı ayrı izinler alınacaktır. Çalışmanın amacı ve gerekli olan detaylı bilgiler antrenörlere ve sporculara aktarılacaktır. Ankette yer alan sorular için sporculara her soruyu dikkate almalarını ve kendilerine en yakın cevaplamaları işaretlemeleri istenecektir. Bu çalışmada kullanılan verileri cevaplamaları için gerekli süre sporculara verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel testleri yapmak için, anket verilerini lisanslı SPSS 25 paket programından yararlanılmıştır. Analizlerde T-testi, Tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Ayrıca, analizlerin ilk bölümünde değişkenlerin arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Futbolcu ve taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeyleri karşılaştırmak için yapılan bu çalışmada, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılan çalışmadaki Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarlanmış hali kullanılmıştır. İlgili çalışmada doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri için uyum iyiliği değerleri istenen düzeylerde bulunmuştur. Ayrıca cronbach alfa değerleri 0,82 ile 0,91 arasında olmak üzere 0,7'den büyük olarak elde edilmiştir. Bu ölçek için ortaya çıkan 5 alt faktör sırasıyla Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans, Kişiler Arası Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma'dır. Bu faktörler 20 soruluk ölçek için yine sırasıyla 3, 7, 10 ve 14. sorular, 1, 5, 8, 12, 16 ve 19. sorular, 4, 11, 15 ve 18. sorular, 2, 6 ve 13. sorular ile 9, 17 ve 20. sorulardan oluşmaktadır. Bu soruların aritmetik ortalama değerleri alınarak değişkenler oluşturulmuştur.

4.1 Sosyo-Demografik Grupların Betimsel Özellikleri

Katılımcılara sorulan yaş, cinsiyet, spor yaşı, kategori, Kuşak/Mevki, Milli olup olmama durumu ve branş sorularına verilen cevaplar neticesinde aşağıdaki Tablo 1'de yer alan sonuçlar ortaya çıkmıştır. Sayısal değişkenler için ortalama ve standart sapmaya, kategorik değişkenler için frekans değeri ve frekans yüzdeleri bakılmıştır.

Tablo 1. Sosyo-demografik grupların betimsel özellikleri

		Deney (n=55)	
		n	(%)
		Ort.	Std Sapma
Yaş		19,128	5,071
Spor Yaşı (Deneyim)		6,869	4,262
Cinsiyet	Erkek	201	62,8
	Kadın	119	37,2
Kategori	Büyükler	141	44,1
	Gençler	11	34,7
	Yıldızlar	66	20,6
Kuşak*	Siyah	44	13,8
	Kırmızı	33	10,3
	Yeşil	17	5,3
	Sarı	29	9,1
	Mavi	8	2,5
Milli Olma Durumu	Milli Sporcu	77	24,1
	Milli Olmayan Sporcu	243	75,9
Branş	Taekwondo	131	40,9
	Futbol	189	59,1
Mevki**	Forvet	18	5,6
	Kaleci	25	7,8
	Orta Saha	55	17,2
	Sol Açık	7	2,2
	Defans	39	12,2
	Solbek	19	5,9
	Sağbek	13	4,1
	Sağaçık	13	4,1

*Sadece Taekwondocular için

**Sadece Futbolcular için

Tablo incelendiğinde 131'i taekwondocu, 189'u futbolcu olmak üzere toplamda 320 kişiyle anket yapıldığı görülmektedir. Taekwondocuların oranı %41 ve futbolcuların oranı %59 ile birbirine yakındır. Katılımcıların yaş ortalaması 19 civarındadır. Bu da katılımcıların genç olduğunu göstermektedir. Spor yaşları (spordaki deneyimleri) ortalaması ise 7 yıla yakındır. Bu durumda katılımcıların büyük çoğunluğunun uzun süredir taekwondo yaptığı veya futbol oynadığı söylenebilir. Katılımcıların yaklaşık %63'ü erkek iken, %37'si ise kadındır. Kadınların oranı yeterince yüksektir. Sporcuların yaklaşık %44'ü büyükler kategorisinde %21'i gençler, %35'si ise yıldızlar kategorisindedir. Sporcuların çoğunluğu (%75) milli olmayan sporculardır. Taekwondocuların için siyah, kırmızı, yeşil, sarı ve mavi kuşak sahipliği birbirine yakın oranlardadır. En yüksek sayı siyah, en düşük sayı ise mavi kuşak sahipliğindedir. Futbolcular içinse mevki olarak forvet, kaleci, orta

saha, sol açık, defans, sol bek, sağ bek ve sağ açık mevkiilerinin oranları da birbirinden çok uzak değildir. En yüksek sayı orta sahada, en düşük sayı ise sol açık mevkiindedir.

4.2 Araştırma Değişkenleri Arası İlişkiler: Korelasyon Analizi

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ölçeğinin 5 alt faktörü olan Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans, Kişiler Arası Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma değişkenlerinin kendi aralarındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır. Değişkenlerin normal dağılımı durumunda pearson korelasyon katsayısı, normal dağılımın olmadığı durumlarda spearman rho korelasyon katsayısı kullanılmaktadır. Değişkenlerin normal dağılımı sonuçları aşağıdaki Tablo 2'deki gibidir.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım ölçümleri

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Zihinsel Temel Beceriler	0,167	320	0,000	0,867	320	0,000
Zihinsel Performans	0,082	320	0,000	0,956	320	0,000
Kişiler Arası Beceriler	0,172	320	0,000	0,851	320	0,000
Kendinle Konuşma	0,150	320	0,000	0,914	320	0,000
Zihinsel Canlandırma	0,155	320	0,000	0,869	320	0,000

Normal dağılımda sıfır hipotezi normal dağılım vardır şeklinde olduğundan, sıfır hipotezinin reddedilememesi yani sonucun anlamlı olmaması ($p>0,05$) istenen sonuçtur. Burada hem Kolmogorov-Smirnov hem de Shapiro-Wilk test sonuçları anlamlı ($p<0,05$) çıkmıştır. Bu durumda değişkenler normal dağılım göstermediğinden, korelasyon değeri olarak parametrik olmayan bir korelasyon testi olan spearman rho korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon testi sonuçları aşağıdaki Tablo 3'te görülebilir.

Tablo 3. Ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri

	Ortalama	Std. Sapma	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans	Kişiler-arası Beceriler	Kendine Konuşma	Zihinsel Canlandırma
Zihinsel Temel Beceriler	4,227	0,724	1,000	,633**	,741**	,649**	,652**
Zihinsel Performans	4,005	0,691	,633**	1,000	,709**	,603**	,659**
Kişiler Arası Beceriler	4,298	0,719	,741**	,709**	1,000	,703**	,764**
Kendine Konuşma	4,045	0,810	,649**	,603**	,703**	1,000	,662**
Zihinsel Canlandırma	4,261	0,726	,652**	,659**	,764**	,662**	1,000

N= 320, *p<0,05, **p<0,01

Tabloda yer alan değerler aritmetik ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayılarıdır (r). Korelasyon katsayılarından anlamlı korelasyona sahip olanlar “*” veya “**” ile gösterilmiştir. Bu durumda bütün değişkenlerin birbirleriyle anlamlı (p<0,05) bir korelasyon ilişkisi olduğu görülür. Ancak bu ilişki 0,8 ve üzerinde olmadığından yüksek korelasyon problemi yoktur (Dohoo, Ducrot, Fourichon, Donald & Hurnik 1997). Bu durumda değişkenlerin tekvandocu ve sporculara göre farklılık gösterip göstermediği ve diğer sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisi test edilebilir.

4.3 Taekwondocu ve Futbolcuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması

Taekwondocu ve futbolcuların arasında zihinsel antrenman beceri düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Zihinsel antrenman becerisini ölçmek için kullanılan Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin alt boyutlarının taekwondocu ve futbolcu gruplarına göre grup içi normal dağılım sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Grup içi normal dağılımın sağlanması durumunda parametrik fark testi olan t-testi, Grup içi normal dağılımın sağlanamaması durumunda parametrik olmayan fark testi olan mann whitney u testi kullanılacaktır. Grup içi normal dağılım olup olmadığı aşağıdaki Tablo 4’ten görülebilir.

Tablo 4. Taekwondocu ve futbolcu gruplarına göre grup içi normal dağılım

Branş		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	df	P	İstatistik	df	p
Zihinsel Temel Beceriler	Taekwondo	0,207	131	0,000	0,882	131	0,000
	Futbol	0,169	189	0,000	0,843	189	0,000
Zihinsel Performans	Taekwondo	0,168	131	0,000	0,886	131	0,000
	Futbol	0,088	189	0,001	0,956	189	0,000
Kişiler Arası Beceriler	Taekwondo	0,197	131	0,000	0,868	131	0,000
	Futbol	0,164	189	0,000	0,831	189	0,000
Kendinle Konuşma	Taekwondo	0,182	131	0,000	0,909	131	0,000
	Futbol	0,204	189	0,000	0,892	189	0,000
Zihinsel Canlandırma	Taekwondo	0,192	131	0,000	0,853	131	0,000
	Futbol	0,155	189	0,000	0,876	189	0,000

*Mann Whitney U test sonucudur.

Normal dağılımda sıfır hipotezi normal dağılım vardır şeklinde olduğundan, sıfır hipotezinin reddedilememesi yani sonucun anlamlı olmaması ($p>0,05$) istenen sonuçtur. Burada hem kolmogorov-smirnov hem de shapiro-wilk test sonuçları anlamlı ($p<0,05$) çıkmıştır. Bu durumda taekwondocu ve futbolcu gruplarına göre grup içi normal dağılım sağlanamadığından parametrik olmayan bir fark testi olan mann whitney u testi kullanılmıştır. Fark testi sonuçları aşağıdaki Tablo 5'te görülebilir.

Tablo 5. Taekwondocu ve futbolcuların zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarıyla olan ilişkisi

Araştırma Değişkenleri	Branş	N	Ortalama	Std. Sapma	Z*	P
Zihinsel Temel Beceriler	Taekwondo	131	4,073	0,875	-1,887	0,059
	Futbol	189	4,335	0,576		
Zihinsel Performans	Taekwondo	131	4,106	0,847	-3,471	0,001
	Futbol	189	3,935	0,550		
Kişiler Arası Beceriler	Taekwondo	131	4,118	0,885	-2,197	0,028
	Futbol	189	4,423	0,546		
Kendinle Konuşma	Taekwondo	131	4,033	0,831	-0,196	0,845
	Futbol	189	4,053	0,798		
Zihinsel Canlandırma	Taekwondo	131	4,176	0,883	-0,256	0,798
	Futbol	189	4,321	0,589		

*Mann Whitney U test sonucudur.

Tablo incelendiğinde sporcuların branşları olan taekwondo ve futbol gruplarının zihinsel performans ve kişiler arası beceriler değişkenleri için anlamlı olarak farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Ancak zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri için taekwondocu ve futbolcular arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Taekwondocuların zihinsel performans puanlarının futbolculara göre daha yüksektir. Kişiler arası becerilerde ise futbolcular taekwondoculara göre daha yüksek puana sahiptir. Bu bağlamda, taekwondocuların zihinsel performanslarının, futbolcuların ise kişiler arası becerilerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.4 Demografik Değişkenlere İlişkin Analizler

Bu bölümde sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan araştırma değişkenleri ile demografik değişkenlerin ilişkisine bakılmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerden kategorik olanlarda değişken gruplarının araştırma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, sayısal değişkenler olanlarda ise bu değişkenlerin araştırma değişkenleriyle anlamlı bir ilişkisi olup olmadığı test edilmiştir.

Öncelikle iki ve ikiden fazla gruplu değişkenlerin grup içi normal dağılım gösterip göstermediğine, sayısal değişkenlerin ise normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro Wilk ve Kolmogorov Smirnov testleriyle bakılmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin araştırma değişkenleri bağlamında grup içi normal dağılım göstermesi durumunda grup varyanslarının eşit olup olmadığını ve grup varyanslarının da eşit olması durumunda parametrik fark testleri kullanılmıştır. İki gruplu değişkenler için parametrik fark testi t-testi iken, ikiden fazla gruplu değişkenler için tek yönlü anova testi kullanılmaktadır. Ancak grup içi normal dağılım göstermeyen değişkenler için grup varyanslarının eşit olup olmadığına bakmaya gerek yoktur. Grup içi normal dağılım sağlanmadığında parametrik olmayan fark testlerinin kullanılması gerekir. İki gruplu değişkenler için parametrik olmayan fark testi Mann Whitney U testi iken, ikiden fazla gruplu değişkenler için parametrik olmayan fark testi Kruskal Wallis testidir.

Ayrıca normal dağılım gösteren sayısal değişkenlerin araştırma değişkenleriyle olan ilişkisine Pearson korelasyonu, normal dağılım göstermeyen değişkenlerin araştırma değişkenleriyle ilişkisine ise Spearman Rho korelasyonundan yararlanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılmadığı Tablo 2'de görülmüştü.

İki gruplu değişkenlerde anlamlı bir fark oluşması durumunda grup ortalamaları üzerinden sonuçlar yorumlanabilir. Ancak ikiden fazla gruplu değişkenlerde anlamlı bir fark ortaya çıkması durumunda bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek gerekir. Bunun için hem parametrik hem de parametrik olmayan fark testlerinden sonra post-hoc testlerinden biri kullanılabilir. Parametrik testlerin kullanıldığı durumlarda grup varyanslarının eşitliğine dayanan post-hoc testlerinden Tukey, Scheffe ve Bonferroni gibi

testler, parametrik olmayan testlerin kullanıldığı durumlarda grup varyanslarının eşitliğine dayanmayan Tanhane T2, Dunnett's T3 gibi testler kullanılabilir. Bu testler ikili karşılaştırmalar yaparak anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını gösterir. Aralarında anlamlı bir fark olan grupların ortalama değerlerine bakılarak sonuçlar yorumlanabilir.

4.4.1 Normal Dağılım ve Grup İçi Normal Dağılım

Araştırmamızda sayısal değişkenler olan yaş ve tecrübe yılı değişkenleri için normal dağılıma, kategorik değişkenler olan cinsiyet, milli sporcu olup olmama, kategori, kuşak ve mevki değişkenleri için grup içi normal dağılıma bakılmıştır. Test sonuçları aşağıdaki Tablo 6'da görülebilir.

Tablo 6. Grup içi normal dağılım* ve varyansların homojenliği testleri

		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel performans	Kişilik Arası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel canlandırma
Yaş**		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Tecrübe**		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Cinsiyet	Erkek	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Kadın	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Milli Sporcu Olma Durumu	Milli	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Milli Olmayan	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Kategori	Büyükler	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Gençler	0,000	0,021	0,000	0,000	0,000
	Yıldızlar	0,004	0,065	0,002	0,050	0,000
Kuşak	Siyah	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Kırmızı	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000
	Yeşil	0,046	0,008	0,090	0,028	0,500
	Mavi	0,426	0,120	0,385	0,110	0,441
	Sarı	0,473	0,046	0,263	0,592	0,450
Mevki	Forvet	0,000	0,076	0,024	0,000	0,071
	Kaleci	0,000	0,350	0,003	0,000	0,004
	Orta Saha	0,013	0,065	0,000	0,002	0,003
	Sol Açık	0,001	0,393	0,073	0,187	0,012
	Defans	0,000	0,001	0,000	0,000	0,001
	Solbek	0,016	0,123	0,001	0,063	0,024
	Sağbek	0,001	0,053	0,007	0,012	0,044
	Sağaçık	0,001	0,013	0,002	0,069	0,015

*Shapiro Wilk test sonucudur.

**Tabloya uyması için her değişkene aynı sonuçlar yazılmıştır (p=0,000)

Tablo incelendiğinde normal dağılım için daha iyi sonuçlar veren (Steinskog, Tjøstheim, & Kvamstø, 2007) Shapiro Wilk testinin sonuçlarının anlamlı (p<0,05) olduğu görülmektedir. Ancak normal dağılımda sıfır hipotezi normal dağılım vardır şeklinde olduğundan, sıfır hipotezinin reddedilememesi yani anlamlı olmaması (p>0,05) istenen

sonuçtur. Bu durumda sosyo-demografik değişkenlerin araştırma değişkenleri bağlamında grup içi normal dağılım sağlamadığı görülmektedir. Bu nedenle sosyo-demografik değişken gruplarının araştırma değişkenleri bağlamında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği iki gruplu değişkenler için Mann Whitney U testiyle, ikiden fazla gruplu değişkenler için Kruskal Wallis testiyle ölçülmüştür. Post-hoc testi olarak Tamhane t2 testi kullanılmıştır.

4.4.2. Yaş ve Tecrübenin Araştırma Değişkenleriyle Olan İlişkisi

Sayısal değişkenler olan yaş ve spordaki tecrübe değişkenlerinin araştırma değişkenleriyle olan ilişkileri Spearman Rho korelasyon katsayısıyla ölçülmüştür. Analize ilişkin sonuçlar aşağıdaki Tablo 7’de görülebilir.

Tablo 7. Yaş ve tecrübe ile araştırma değişkenlerinin korelasyon ilişkisi

	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans	Kişiler Arası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma
Yaş	,195**	,264**	,192**	,278**	,208**
Tecrübe	,258**	,317**	,271**	,307**	,263**

N= 320, *p<0,05, **p<0,01

Tabloda yer alan değerler korelasyon katsayılarıdır (r). Korelasyon katsayılarından anlamlı korelasyona sahip olanlar “*” veya “**” ile gösterilmiştir. Bu durumda yaş ve spordaki tecrübe değişkenlerinin araştırma değişkenleriyle olan ilişkileri anlamlı (p<0,05) ve pozitifdir. Bu durumda yaş ve spordaki tecrübe arttıkça zihinsel becerilerin de artacağı söylenebilir. İlişki katsayısı spordaki tecrübe ile zihinsel performans ve kendinle konuşma arasında orta düzeyde bir ilişki iken, spordaki tecrübe ile diğer değişkenler arasında ve yaş ile tüm zihinsel performans alt faktörleri arasında zayıf düzeyde bir pozitif ilişkidir. Ayrıca tüm korelasyon katsayılarına bakıldığında tecrübenin zihinsel performansla olan ilişkisinin yaşa göre daha yüksek düzeyde olduğu da söylenebilir.

4.4.3 Cinsiyet ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler

Cinsiyet gruplarının zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki Tablo 8’de görülebilir.

Tablo 8. Cinsiyet ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular

Araştırma Değişkenleri	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Z*	P
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	201	4,308	0,629	-1,813	0,070
	Erkek	119	4,090	0,845		
Zihinsel Performans	Kadın	201	4,061	0,638	-1,315	0,189
	Erkek	119	3,909	0,766		
Kişiler Arası Beceriler	Kadın	201	4,378	0,631	-1,807	0,071
	Erkek	119	4,164	0,833		
Kendinle Konuşma	Kadın	201	4,100	0,773	-1,312	0,190
	Erkek	119	3,952	0,865		
Zihinsel Canlandırma	Kadın	201	4,330	0,657	-1,587	0,112
	Erkek	119	4,146	0,820		

*Mann Whitney U test sonucudur.

Tablo incelendiğinde cinsiyet gruplarının zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Bu durumda kadınlar ve erkekler arasında zihinsel antrenman 5 alt boyutları arasında anlamında fark yoktur.

4.4.4. Tekvandocu ve Futbolcularda Milli Olup Olmama ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler

Milli olup olmama durumunun araştırmaya katılan tüm sporcularda zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı aşağıdaki Tablo 9 'da görülebilir.

Tablo 9. Milli olup olmama durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarını araştırmaya katılan sporcularun tamamına ilişkin bulgular

Araştırma Değişkenleri	Milli Olup Olmama	N	Ortalama	Std. Sapma	Z*	P
Zihinsel Temel Beceriler	Milli	77	4,633	0,501	-6,734	0,000
	Milli Olmayan	243	4,099	0,736		
Zihinsel Performans	Milli	77	4,543	0,571	-8,410	0,000
	Milli Olmayan	243	3,834	0,637		
Kişiler Arası Beceriler	Milli	77	4,692	0,397	-6,150	0,000
	Milli Olmayan	243	4,174	0,753		
Kendinle Konuşma	Milli	77	4,498	0,657	-6,271	0,000
	Milli Olmayan	243	3,901	0,803		
Zihinsel Canlandırma	Milli	77	4,675	0,449	-6,332	0,000
	Milli Olmayan	243	4,130	0,748		

*Mann Whitney U test sonucudur.

Tablo-9 incelendiğinde araştırmaya katılan taekwondocu ve futbolcuların tamında milli olma durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Milli olanlar

milli olmayanlara göre zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarının tümünde daha yüksek puana sahiptir. Böylece milli sporcuların örneğin zihinsel temel becerilerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum diğer araştırma değişkenleri için de geçerlidir.

4.4.4.1 Tekvandocularda Milli Olup Olmama ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Tekvandocular için Milli olup olmama durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki Tablo 10'de görülebilir.

Tablo 10. Tekvandocularda milli olup olmama ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular

Araştırma Değişkenleri	Tekvandocularda Milli Olup Olmama	N	Ortalama	Std. Sapma	Z*	p
Zihinsel Temel Beceriler	Milli	49	4,811	0,195	-8,731	0,000
	Milli Olmayan	82	3,631	0,823		
Zihinsel Performans	Milli	49	4,847	0,186	-8,932	0,000
	Milli Olmayan	82	3,663	0,774		
Kişiler Arası Beceriler	Milli	49	4,872	0,185	-8,783	0,000
	Milli Olmayan	82	3,668	0,829		
Kendinle Konuşma	Milli	49	4,803	0,235	-8,825	0,000
	Milli Olmayan	82	3,573	0,709		
Zihinsel Canlandırma	Milli	49	4,864	0,254	-7,708	0,000
	Milli Olmayan	82	3,764	0,869		

*Mann Whitney U test sonucudur.

Tablo-10 incelendiğinde taekwondocularda milli olma durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Milli olanlar milli olmayanlara göre zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarının tümünde daha yüksek puana sahiptir. Böylece taekwondocu milli sporcuların örneğin zihinsel temel becerilerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum diğer araştırma değişkenleri için de geçerlidir.

4.4.4.2 Futbolcularda Milli Olup Olmama ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Futbolcular için Milli olup olmama durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ise aşağıdaki Tablo 11'de görülebilir.

Tablo 11. Tekvandocularıda milli olup olmama ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular

Araştırma Değişkenleri	Futbolcularda Milli Olup Olmama	N	Ortalama	Std. Sapma	Z*	p
Zihinsel Temel Beceriler	Milli	28	4,321	0,693	-0,559	0,576
	Milli Olmayan	161	4,337	0,555		
Zihinsel Performans	Milli	28	4,012	0,628	-0,800	0,424
	Milli Olmayan	161	3,921	0,537		
Kişiler Arası Beceriler	Milli	28	4,375	0,469	-0,790	0,429
	Milli Olmayan	161	4,432	0,559		
Kendinle Konuşma	Milli	28	3,964	0,808	-0,915	0,360
	Milli Olmayan	161	4,068	0,798		
Zihinsel Canlandırma	Milli	28	4,345	0,525	-0,151	0,880
	Milli Olmayan	161	4,317	0,601		

*Mann Whitney U test sonucudur.

Tablo-11 incelendiğinde futbolcularda milli olma durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Böylece futbolcular için milli sporcuların, örneğin zihinsel temel becerileri, milli olmayan sporculardan farklı değildir. Bu durum diğer araştırma değişkenleri için de geçerlidir.

4.5 Kategori ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler

Büyükler, gençler ve yıldızlar kategorisindeki sporcuların Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki Tablo 10'da görülebilir

Tablo 12. Kategori ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Kategori	N	Ortalama	Std. Sapma	H*	P
Zihinsel Temel Beceriler	Büyükler	141	4,436	0,584	31,784	0,000
	Gençler	11	4,250	0,576		
	Yıldızlar	66	3,735	0,964		
Zihinsel Performans	Büyükler	141	4,235	0,609	33,662	0,000
	Gençler	11	3,958	0,577		
	Yıldızlar	66	3,588	0,827		
Kişiler Arası Beceriler	Büyükler	141	4,507	0,543	32,724	0,000
	Gençler	11	4,320	0,621		
	Yıldızlar	66	3,795	0,940		
Kendinle Konuşma	Büyükler	141	4,279	0,710	29,336	0,000

	Gençler	11	3,994	0,788		
	Yıldızlar	66	3,652	0,840		
	Büyükler	141	4,466	0,579		
Zihinsel Canlandırma	Gençler	11	4,246	0,659	26,740	0,000
	Yıldızlar	66	3,828	0,914		

*Kruskall Wallis test sonucudur.

Tablo incelendiğinde kategori değişkeni gruplarının Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarının tümüne göre anlamlı olarak farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için baktığımız tamhane t2 post-hoc testi sonucunda bütün gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kategori değişkeni gruplarının, Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına ait ortalamalarına bakıldığında bütün değişkenlerde en yüksek puanı büyüklerin, sonrasında gençlerin ve son olarak yıldızların aldığı görülmektedir. Böylece örneğin büyükler kategorisindeki sporcuların zihinsel temel becerilerinin gençler kategorisine göre, gençlerin de yıldızlar kategorisine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum diğer araştırma değişkenleri için de geçerlidir.

4.6 Kuşak Türü ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler

Taekwondocuların kuşak türü gruplarının Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki Tablo 13'de görülebilir.

Tablo 13. Kuşak türü ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Kuşak Türü	N	Ortalama	Std. Sapma	H*	P
Zihinsel Temel Beceriler	Siyah	44	4,693	0,365	79,970	0,000
	Kırmızı	33	4,500	0,455		
	Yeşil	17	3,603	0,552		
	Mavi	29	3,379	0,769		
	Sarı	8	2,406	0,626		
Zihinsel Performans	Siyah	44	4,758	0,304	90,543	0,000
	Kırmızı	33	4,556	0,383		
	Yeşil	17	3,618	0,586		
	Mavi	29	3,310	0,617		
	Sarı	8	2,583	0,542		
Kişiler Arası Beceriler	Siyah	44	4,761	0,400	88,590	0,000
	Kırmızı	33	4,614	0,348		
	Yeşil	17	3,603	0,679		
	Mavi	29	3,345	0,621		
	Sarı	8	2,438	0,547		

Kendinle Konuşma	Siyah	44	4,705	0,375	87,703	0,000
	Kırmızı	33	4,404	0,505		
	Yeşil	17	3,412	0,344		
	Mavi	29	3,402	0,566		
	Sarı	8	2,417	0,427		
Zihinsel Canlandırma	Siyah	44	4,773	0,386	72,862	0,000
	Kırmızı	33	4,626	0,423		
	Yeşil	17	3,569	0,934		
	Mavi	29	3,448	0,763		
	Sarı	8	2,958	0,677		

*Kruskall Wallis test sonucudur.

Tablo incelendiğinde kuşak türü gruplarının Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarının tümüne göre anlamlı olarak farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için baktığımız tam hane t2 post-hoc testi sonucunda siyah ve kırmızı kuşak sahipleriyle yeşil, mavi ve sarı kuşak sahiplerinin puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kuşak türü gruplarının Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına ait ortalamalarına bakıldığında siyah ve kırmızı kuşak sahiplerinin yeşil, mavi ve sarı kuşak sahiplerine göre daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Böylece örneğin siyah ve kırmızı kuşak sahibi taekwondocuların zihinsel temel becerilerinin yeşil, mavi ve sarı kuşak sahibi taekwondoculara daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum diğer araştırma değişkenleri için de geçerlidir. Futbolcularda kuşak türü olmadığından bu değişken gruplarına ait açıklamalar sadece taekwondo sporu yapan sporcular için geçerlidir.

4.7. Oynanan Mevki ve Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Analizler

Futbolcularda oynanan mevki gruplarının Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıdaki Tablo 14'de görülebilir.

Tablo 14. Oynanan mevki ve zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki

Araştırma Değişkenleri	Mevki	N	Ortalama	Std. Sapma	H*	P
Zihinsel Temel Beceriler	Forvet	18	4,264	0,615	22,611	0,002
	Kaleci	25	4,410	0,572		
	Orta Saha	55	4,164	0,434		
	Sol Açık	7	4,893	0,134		
	Defans	39	4,455	0,573		
	Solbek	19	4,434	0,519		
	Sağbek	13	4,481	0,374		
	Sağaçık	13	4,058	1,026		
Zihinsel Performans	Forvet	18	3,694	0,555		

	Kaleci	25	3,913	0,553		
	Orta Saha	55	3,942	0,453		
	Sol Açık	7	3,976	0,573		
	Defans	39	4,081	0,479	9,080	0,247
	Solbek	19	4,044	0,613		
	Sağbek	13	4,026	0,490		
	Sağaçık	13	3,564	0,865		
	Forvet	18	4,222	0,593		
	Kaleci	25	4,670	0,320		
	Orta Saha	55	4,282	0,474		
Kişiler Arası Beceriler	Sol Açık	7	4,393	0,430	20,989	0,004
	Defans	39	4,506	0,442		
	Solbek	19	4,526	0,571		
	Sağbek	13	4,731	0,279		
	Sağaçık	13	4,135	1,078		
	Forvet	18	3,926	1,118		
	Kaleci	25	4,600	0,500		
	Orta Saha	55	3,885	0,703		
Kendinle Konuşma	Sol Açık	7	4,095	0,499	21,750	0,003
	Defans	39	4,094	0,757		
	Solbek	19	3,842	0,996		
	Sağbek	13	4,308	0,518		
	Sağaçık	13	3,795	0,888		
	Forvet	18	4,093	0,675		
	Kaleci	25	4,560	0,416		
	Orta Saha	55	4,255	0,476		
Zihinsel Canlandırma	Sol Açık	7	4,524	0,504	11,392	0,122
	Defans	39	4,333	0,635		
	Solbek	19	4,368	0,414		
	Sağbek	13	4,513	0,502		
	Sağaçık	13	4,051	1,070		

*Kruskall Wallis test sonucudur.

Tablo incelendiğinde oynanan mevkiinin Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarından zihinsel temel beceriler, kişiler arası beceriler ve kendinle konuşma değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı ($p<0,05$), zihinsel performans ve zihinsel canlandırmada anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için baktığımız tam hane t2 post-hoc testi sonucunda, zihinsel temel beceriler değişkeninde sol açık oynayanların, kişiler arası becerilerde sağ bek ve kalecilerin, kendinle konuşmada ise sadece kalecilerin diğer mevkilerde oynayanlara göre anlamlı olarak farklılaştığı ve ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Taekwondo oynanan mevki durumu söz konusu olmadığından, oynana mevki değişken gruplarına ait açıklamalar sadece futbol sporu yapan sporcular için geçerlidir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1 Tartışma

Sporcuların branşları olan taekwondo ve futbol gruplarının zihinsel performans ve kişiler arası beceriler değişkenleri için anlamlı olarak farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Ancak zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri için taekwondocu ve futbolcular arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Taekwondocuların zihinsel performans puanlarının futbolculara göre daha yüksektir. Kişiler arası becerilerde ise futbolcular taekwondoculara göre daha yüksek puana sahiptir. Bu bağlamda, taekwondocuların zihinsel performanslarının, futbolcuların ise kişiler arası becerilerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yarayan vd., (2018) yılında, Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi isimli çalışmasında, zihinsel dayanıklılık alt boyutunda yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini, araştırma sonucunda; bireysel sporcuların, takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızdan farklı şekilde Çelik ve Güngör (2020), zihinsel performans becerilerini kullanmada ferdi sporculara nazaran takım sporları icra eden sporcuların daha kısıtlı kullandıklarını ifade etmişlerdir. Cankurtaran (2020), zihinsel antrenman beceri düzeyinin, spor ortamında kazananı ve kaybedeni belirlediğini, zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin spor antrenmanının ayrılmaz bir parçası olması gerektiğini bildirmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguya göre; yaş değişkeninin araştırma değişkenleriyle olan ilişkileri anlamlı ($p<0,05$) ve pozitifdir. Bu durumda yaş arttıkça zihinsel becerilerin de artacağı söylenebilir. Beşiktaş (2013) zihinde canlandırma konusunda çocukların yetişkinlere göre daha düşük performans gösterdiklerini ispatlayan çalışmaların varlığından bahsetmektedir.

Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Orhan (2020) yaptığı analiz sonuçlarına göre yüzücülerin zihinsel antrenman puanları yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir fark göstermektedir. Bu

bulgu, 19 yaş ve yüzücülerin 13-15 yaş grubuna göre zihinsel antrenmanda daha ön planda olduklarını söylemiştir.

Cankurtaran, (2020) Kapalı Salon Türkiye Şampiyonasına katılan okçuların yaşları ile kendinle konuşma, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans beceriler, zihinsel canlandırma, kişiler arası beceriler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Connaughton ve arkadaşları (2008) ise, sporcuların zihinsel antrenman becerileri, yaşının ilerlemesiyle birlikte geliştiği ve yaş ile doğru orantılı olduğu bildirmişlerdir.

Öner ve Cankurtaran (2020a) yaptıkları çalışmada, Milli takım seçmelerine katılan okçuların yaşları ile zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ile zihinsel canlandırma ve sporda zihinsel antrenman düzeylerinin heterojen bir yapıya sahip olduğunu bildirmişlerdir. Bu farklılaşma 18 yaş ve üzerinde performans gösteren sporcuların zihinsel performans ve kişilerarası becerilerinin yanı sıra zihinsel canlandırma tekniği ve ayrıca sporda zihinsel antrenman düzeylerinin 14-17 yaş grubuna göre daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır.

Zekioğlu, Tatar, Bahadır ve Afacan (2017) 20 yaş altı ve 26 yaş üstü yarışmacılarla zihinsel hazır oluşla ilgili yapmış oldukları ölçek geliştirme çalışmasında yaş değişkenini dikkate alarak gerçekleştirdikleri incelemenin sonucunda 20 yaş altı yarışmacıların 26 yaş yarışmacılara göre skorlarının daha düşük olduğunu bildirmişlerdir.

Yardımcı vd., (2017) ise, Amerikan futbolcuları ile yaptıkları çalışmada, 24 yaş ve üzeri grubun zihinsel antrenman becerilerinin 24 yaş ve altındaki gruptan daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Öner ve Cankurtaran, (2020b), taekwondocular ile yaptıkları çalışmada zihinsel antrenman ve teknikleriyle yaşın birbirleriyle benzer bir yapıda olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre, spordaki tecrübe değişkenlerinin araştırma değişkenleriyle olan ilişkileri anlamlı ($p < 0,05$) ve pozitifdir. Bu durumda spordaki tecrübe arttıkça zihinsel becerilerin de artacağı söylenebilir. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Öner ve Cankurtaran (2020a) Milli Takım seçmelerine katılan okçuların spor geçmişi ile zihinsel canlandırma, zihinsel performans kişiler arası beceriler, beceriler, zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma alt boyutları arasında benzerlik gösteren bir yapıda

olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zaman da Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin, toplam skorları ile atış puanları arasında benzerlik gösteren bir yapıda olduklarını bildirmişlerdir.

Güler ve Erhan (2017) farklı branşlardaki yaptıkları çalışmada, sporcuların spor deneyim yılı ile zihinsel yetenekleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmişlerdir.

Cankurtaran (2020), okçuların spor deneyimi ile kendinle konuşma, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans beceriler, zihinsel canlandırma, kişiler arası beceriler alt boyutları arasın da pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

Öner ve Cankurtaran (2020b), taekwandocular üzerinde yaptıkları çalışmada, zihinsel antrenman beceri ve teknikleri ile deneyim yılı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Nicholls vd., (2011) ise tecrübe seviyesinin bireysel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyini yükselten önemli bir değişken olduğunu aktarmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde tecrübeli sporcuların, tecrübesi az olan sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olmalarının tesadüfi bir şey olmadığı kanaati oluşmuştur.

Altıparmak vd., (2019) imgeleme becerilerini sporda tecrübe değişkeninde incelendiği imgelemenin gruplar arasında, tecrübeli sporcuların daha başarılı oldukları ortaya konulmuştur.

Yarayan, (2018) cinsiyete göre bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında, tecrübe değişkini boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını tespit etmişlerdir.

Savaş, (2019) sporsal zihinde canlandırma skorlarının spor yapma yıllarına göre pozitif yönde farklılaştığını bulgularla ortaya koymuşlardır.

Miraçoğulları vd., (2009) imgeleme ve bilişsel özel imgeleme değerlerini spora yeni başlayan ve deneyimli sporcular üzerinde karşılaştırdıkları çalışmada deneyimli sporcuların yeni başlayanlara nazaran daha fazla puan aldıklarını tespit etmişlerdir.

Kolayış ve vd., (2015) çalışmasında elde edilen bulgulara göre bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile tecrübeli sporcularda daha yüksek olduğunu bulgularla ortaya koymuşlardır.

Karademir vd., (2018) spor yaşı değişkenine göre; sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarına ilişkin bulgular istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre; cinsiyet gruplarının zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Bu durumda kadınlar ve erkekler arasında zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma anlamında fark yoktur. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Erdoğan ve Gülşen (2020) yaptıkları çalışmada, zihinsel antrenmanın alt boyutlarının hepsinde cinsiyet faktörüne göre istatistiksel olarak farklılık olmadığını bulgularla ortaya koymuşlardır.

Altunkalem (2020) Elit atletlerle yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre zihinsel antrenman ölçeği alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını tespit edilmiştir.

Orhan (2020) araştırma sonuçlarında zihinsel antrenmanın cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmada kadın ve erkek yüzücülerde zihinsel antrenman düzeyleri cinsiyet açısından farklılaşmadığını belirtmiştir.

Doğan, (2019) çalışmasında cinsiyete göre zihinde canlandırma becerilerini kullanma açısından farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

Hocaoğlu, (2019) araştırmasında zihinsel becerileri cinsiyet bazında incelemesinde birbirlerinden farklılık olmadığını vurgulamışlardır.

Fakat, Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014) cinsiyetin dikkate alınması gereken bir değişken olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmamızın bulgularından farklı şekilde, Öner ve Cankurtaran (2020a), zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, zihinsel canlandırma ve kişiler arası beceriler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu belirtmişlerdir. Kendinle konuşma alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Cankurtaran (2020), erkek okçuların zihinsel yeteneklerini kadın sporculardan daha iyi kullandıklarını tespit etmiştir.

Gürer ve arkadaşları (2019) kadın yarışmacıların, erkek yarışmacılara göre ulaşmak istedikleri hedefleri için zihinsel kabiliyetlerini daha düşük düzeyde başvurdukları bir yol olarak rapor etmiştir.

Behnke ve vd., (2017) da sporda zihinsel becerileri incelemeyi amaçladıkları çalışmaları sonucunda, erkek atletlerin, kadın atletlerden daha yüksek zihinsel becerilere sahip olduklarını bildirmişlerdir.

Öner ve Cankurtaran, (2020b) taekwandocular üzerinde yaptıkları çalışmada, erkek sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen bulguya göre, milli olma durumunun zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutları olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri bağlamında farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Milli olanlar milli olmayanlara göre zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarının tümünde daha yüksek puana sahiptir.

Böylece milli sporcuların örneğin zihinsel temel becerilerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Öner ve Cankurtaran (2020a) milli okçuların zihinsel beceri düzeylerinin milli olamayan okçulara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Cankurtaran (2020), milli sporcuların zihinsel beceri düzeylerinin milli olamayan sporculara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Erdoğan ve Gülşen (2020), milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre zihinsel antrenman puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Öner ve Cankurtaran (2020b) milli taekwandocuların zihinsel beceri düzeylerinin milli olmayan taekwandoculara göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına ait ortalamalarına bakıldığında bütün değişkenlerde en yüksek puanı büyüklerin, sonrasında yıldızların ve son olarak gençlerin aldığı görülmektedir. Böylece örneğin büyükler kategorisindeki sporcuların zihinsel temel becerilerinin yıldız kategorisine göre, yıldızların ise gençlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan

literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Öner ve Cankurtaran (2020b) büyükler kategorisindeki gösteren performans taekwandocuların zihinsel temel beceri puanlarının, gençlere kategorisine göre, büyüklerin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Cankurtaran (2020), Sporda Zihinsel antrenman Envanteri ölçeği ve alt boyutları bazında büyükler ile gençler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, büyükler kategorisindeki sporcuların gençler kategorisindeki sporculara göre daha yüksek SZAE puanına sahip olduğunu ($t=-4,626$; $p < 0,05$). Bu farklılık Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri' nin alt boyutlarında da görüldüğünü tespit etmiştir.

Araştırmada, taekwandocuların Kuşak türüne göre Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına ait ortalamalarına bakıldığında siyah ve kırmızı kuşak sahiplerinin yeşil, mavi ve sarı kuşak sahiplerine göre daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Böylece örneğin siyah ve kırmızı kuşak sahibi taekwondocuların zihinsel temel becerilerinin yeşil, mavi ve sarı kuşak sahibi taekwondoculara daha yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Öner ve Cankurtaran (2020b), siyah kuşak kategorisindeki performans gösteren sporcuların zihinsel temel becerilerinin diğer kuşak kategorilerine göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmada, sporcuların oynadıkları mevkilere göre, zihinsel temel beceriler değişkeninde sol açık oynayanların, kişiler arası becerilerde sağ bek ve kalecilerin, kendinle konuşmada ise sadece kalecilerin diğer mevkilerde oynayanlara göre anlamlı olarak farklılaştığı ve ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Sangari ve ark. (2012), futbolcuların oynadıkları mevkilere göre zihinsel beceri düzeyinin farklılaştığını bildirmişlerdir.

Elfor ve ark. (2011) erkek çim hokey oyuncularının oynadıkları mevkilere göre zihinsel beceri düzeyinin farklılaştığını bildirmişlerdir.

Andrew vd., (2007) yaptıkları çalışmada psikolojik beceri seviyelerinin ve ilgili psikososyal faktörlerin farklı mevkilerdeki rugby oyuncularını arasında ayırım yapabileceği sonucuna varmıştır.

5.2 Sonuç

Sporcuların branşları olan tekvando ve futbol gruplarının zihinsel performans ve kişiler arası beceriler değişkenleri için anlamlı olarak farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Ancak zihinsel temel beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma değişkenleri için tekvandocu ve futbolcular arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Yaptığımız çalışmada taekvondocuların zihinsel performans puanlarının futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Brennan'ın (1990) yaptığı çalışma ile karşılaştırıldığında ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman uygulama modellerini günlük olarak yeterli bir düzeyde uygulamadıklarını, ferdi milli sporcular performanslarını zihinsel antrenmanlar ile artırdığını düşündüklerini bildirmiştir (Aktepe, 2006). Tekkurşun vd., (2018). Bireysel sporlar ve takım sporlarına uygulanacak çeşitli etkinliklerin planlı olarak düzenlenmesinin bireylerin rasyonel karar verme ile mental iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılabileceğini bildirmişlerdir. Harwood (2019) Bireysel spor yapan sporcular, kendilerini denetleyebileceklerini, hızlı bir şekilde karar verip ve kendilerine güvenebileceklerini ve bu becerilerinin yanı sıra sahip oldukları yeteneklerin farkına varıp bu yetenekleri olumlu bir şekilde kullanabileceklerini söylemiştir. Bu bağlamda taekwondocuların, zihinsel performans becerilerinin futbolculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Kişiler arası becerilerin ise bir takım sporu olan futbolcularda, bireysel spor olan tekvandoculara göre daha yüksek puana sahip oldukları bulgularla ortaya konulmuştur. Başer, (1998) takım sporlarının işbirliği yapmayı öğretirken, bireysel sporların ise kişisel disiplini geliştireceğini yaptığı çalışmasıyla ortaya koymuştur. Takım içi iletişimle ilgili olarak Erdoğan vd. (2014), takım içinde iletişim olduğu sürece performansın olumlu yönde etkileneceğini ifade ederken; Ulukan (2012) ise antrenör ve kulüp yöneticilerinin, bünyesinde bulunduğu sporcuların iletişim becerilerini yüksek seviyede tutmaları durumunda sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileneceğine dikkat çekmektedir. Onağ ve Tepeci (2014) takım sporlarında iletişim olduğu sürece performansın olumlu yönde etkileyeceğini, aynı zamanda takım sporlarındaki bütünlüğün sağlanmasını kişiler arasındaki etkileşimle mümkün kılınabileceğini, her bir bireyin ortak bir amaç etrafında toplanabilmesi ve bireysel performansını takım sporuna yansıtabilmesi de yine bu bireyler arasında oluşturulacak güçlü bağ ile gerçekleşebileceğini

bildirmişlerdir. Bu durumda, futbolcuların kişiler arası becerilerinin, taekwondoculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Altunkalem (2020) elit düzeydeki atletlerde yaptığı çalışmada, yaşa göre zihinsel antrenman beceri düzeylerinin alt boyutlarından, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma da, çalışmamızdan farklı olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Araştırmamızda elde edilen bulguya göre; yaş değişkeninin araştırma değişkenlerinden tamamının da pozitif yönde farklılaştığı bulgularla kanıtlanmıştır ($p<0,05$). Araştırmamıza paralel olarak benzer çalışmalara rastlanmıştır. Beşiktaş (2013), Orhan (2020), Cankurtaran, (2020), Connaughton vd., (2008), zihinsel antrenmanın yaş değişkeni ile anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuşlardır. Bu durumda yaş arttıkça zihinsel becerilerin de artacağı söylenebilir. Sporda deneyim yılına göre yapılan çalışmada, Orhan (2020) zihinsel antrenmanın aktif sporculuk süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan incelemede, aktif sporculuk süresinin grupların puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Araştırmamızda ise elde edilen bulguya göre, spordaki tecrübe değişkenlerinin araştırma değişkenleriyle olan ilişkileri anlamlı ($p<0,05$) ve pozitif bulunmuştur. Çalışmamızla paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır; Altıparmak vd., (2019), Yarayan, (2018), Miraçoğulları vd., (2009), Miraçoğulları vd., (2009), Hoşver, (2019), Kardemir vd., (2018), savaş vd., (2018), Öner ve Cankurtaran(2020), Güler ve Erhan (2017), Nicholls vd., (2011)' de çalışmamızla benzerlik gösteren çalışmalar ortaya koymuşlardır. Bu durumda spordaki tecrübe arttıkça zihinsel becerilerin de artacağı söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına ait ortalamalarına bakıldığında bütün değişkenlerde, gençlere ve yıldızlara göre en yüksek puanı büyüklerin, aldığı görülmektedir. Böylece yarışma kategorilerine göre zihinsel antrenman becerilerinin büyüklerde daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise; milli olanlar, milli olmayanlara göre zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarının tümünde daha yüksek puana sahiptir. Taekwondocuları kendi aralarında değerlendirdiğimizde, milli olanlar milli olmayanlara göre zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin alt boyutlarının tümünde daha yüksek puana sahiptir. Böylece taekwondocu milli sporcuların örneğin zihinsel temel becerilerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum diğer araştırma değişkenleri için de geçerlidir. Futbolcularda milli olma durumuna göre zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Yaptığımız çalışmayla paralel olarak;

Aktepe (2006) Milli sporcuların % 99,3 ü zihinsel antrenmanın önemli olduğunu savunurken, zihinsel antrenmanın performanslarını artırdığını düşünen ferdi milli sporcuların oranı da benzer bir şekilde % 93,1 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak ferdi milli sporcuların zihinsel antrenmanın önemi konusunda hem fikir olduklarını söyleyebiliriz. Bu durum milli sporcuların zihinsel antrenmanın önemini doğru kavramış olmalarının bir sonucu olarak açıklanabileceğini söylemişlerdir.. Öner ve Cankurtaran (2020a) milli okçuların zihinsel beceri düzeylerinin milli olmayan okçulara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Erdoğan ve Gülşen (2020), milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre zihinsel antrenman puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Böylece milli sporcuların taekwondocularda milli olmayan sporculardan daha yüksek zihinsel antrenman becerilerinin olduğu söylenebilir. Araştırmada, taekwondocuların kuşak türüne göre Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeğinin Alt Boyutlarına ait ortalamalarına bakıldığında siyah ve kırmızı kuşak sahiplerinin yeşil, mavi ve sarı kemer sahiplerine göre daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Çalışmamızla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Öner ve Cankurtaran (2020b), siyah kuşak kategorisindeki performans gösteren sporcuların zihinsel temel becerilerinin diğer kuşak kategorilerine göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bu durumda siyah ve kırmızı kuşak sporcuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin sarı, yeşil ve mavi kemer sporculara göre daha iyi kullandıkları söylenebilir. Araştırmamızda, sporcuların oynadıkları mevkilere göre, zihinsel temel beceriler değişkeninde sol açık oynayanların, kişiler arası becerilerde sağ bek ve kalecilerin, kendinle konuşmada ise sadece kalecilerin diğer mevkilerde oynayanlara göre anlamlı olarak farklılaştığı ve ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızı literatürde destekleyen çalışmalar mevcuttur. Sangari vd., (2012), Elfor vd., (2011), Andrew vd., (2007), zihinsel antrenmanın sporcuların mevkilerine göre değişiklik gösterebileceğini destekler çalışmalar sunmuşlardır. Bu bağlamda takım sporcuları oynadıkları mevkilerin ihtiyaçlarına göre zihinsel antrenman becerilerinde, farklılaştığını söyleyebiliriz.

5.3 Öneriler

● Futbolcular ve taekwondocuların başarısını artırmak için teknik-taktik antrenmanın yanında zihinsel antrenmanla ilgili özel eğitimlerin planlanması önerilmektedir.

⑨ Milli Eğitim Bakanlığı tarafından İlkokul'dan itibaren Beden Eğitimi ve Spor dersleri müfredatına zihinsel antrenman dersinin eklenmesi hem sosyal gelişim olarak hem de sportif başarı olarak ülke sporuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

⑨ Yapılan bu çalışma da, uygulama alanında çalışan spor psikologları bu çalışmadan faydalanabilirler. Bu çalışma, spor psikolojisi alanında akademik olarak çalışan ve araştırma yapan bilim insanları için kaynak olabilir.

⑨ Türkiye Futbol Federasyonu ve Türkiye Taekwondo Federasyonunun amatör spor kulüplerini desteklemek amacıyla spor psikologlarının görevlendirilmesi önerilmektedir.

⑨ Futbol ve taekwondo kulüplerinin yarı ya da tam zamanlı spor psikologlarıyla çalışılması sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor, Büro–Tek, Ankara: Ofset Matbaacılık.*

Aktepe K. (1999). *Sporda zihinsel antrenman kullanımı, Ankara: Aydoğdu ofset.*

Aktepe, K. (2006). Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 11-15-44, Niğde.

Aktop, A. (2008). Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi; 10–15, 26, Antalya.

Altunkalem, S. (2020) Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; 30- 41, İstanbul.

Altıparmak, Y. (2019).Temaslı ve Temazsız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 7-8.

Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 39–43.

Andrew, M., Potgieter, J. C., Grobbelaar, H. V (2007). Sport psychological skill levels and related psychosocial factors that distinguish between rugby union players of different participation levels. North-West University, 29(1), 1 - 14.

Anshel, M. H. (1990). Sport Psychology, from Theory to Practise. Publishers Scottsdale, Arizona.

Arslan, M.(2009). Metabolik Sendrom Kılavuzu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği yayınları, s.12, Ankara.

Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınları.

Baltacı, G. (1998). Yüzme Sporunu Yapan Çocuklarda Kardiyorespiratuar Özelliklerinin Performansa Etkisinin Kontrol Grubu ile Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başaran, M.H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, ; 21: 533–542

Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikolojisi, Kültür ofset, Ankara. S.104

Baumann, S. (1994). Uygulamalı spor psikolojisi. Çev. İkizler, H.C., Özcan, A. O. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Bayar, P. (1999). Beceri öğreniminde zihinsel antrenman teknikleri. Düzenleyen: Bayar P. Spor Psikolojisi Kursu. Ankara, Bağırğan Yayımevi; 63

Beşiktaş, M.Y. (2013). Elit sporcular için zihinde canlandırma antrenman programı uygulaması ve ölçmesi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Biçer, T. (1998). Yaşamda ve Sporda Doruk Performans, , Beyaz Yayınları, İstanbul,

Biçer, T. (2008). Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları.; 12-14, 23, 200-201, 213, 217

Biçer, T. (1996). Doruk Performans. Sistem Yayıncılık. İstanbul.

Burke, KL. (2006). Using sport psychology to improve basketball performance. Ed: Dosil J. The Sport Psychologist's Handbook. St. Louis, John Wiley & Sons, Ltd.; 129-130

Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(1), 13-29.

Cashmore, E. (2008). Sport and exercise psychology: the key concepts. second edition, routledge, London and New York; 24, 397, 269

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 doi:10.1080/02640410701310958.

Çakır, H. İ. (2014). Liseler arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Durumlarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Çetinkaya, E. (2009). Çocuklarda spor ve egzersiz büyüme etkisi, <http://www.doktorsitesi.com/yazi/> erişim tarihi : 16.03.2011.

Çolakoğlu, F.F. ve Karacan, S. (2006). Genç bayanlar ile orta yaş bayanlarda aerobik egzersizin bazı fizyolojik parametrelere etkisi, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:14, No:1, 277-284, Mart.

Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri, Gazi Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt: 5, Sayı: 2, 109-114.

Dever, A. (2013). Endüstriyel futbol ve taraftarlık: Kayseri ili örneği. Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, 30-37.

Doğan, E. (2019) *Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 373-381.*

Dohoo, I. R. Ducrot, C., Fourichon, C., Donald, A., & Hurnik, D. (1997). An overview of techniques for dealing with large numbers of independent variables in pidemiologic studies. *Preventive veterinary medicine*, 29(3), 221-239.

Durmuş, E., ve Gürkan, U. (2005). Lise Öğrencilerinin Şiddet ve Saldırganlık Eğilimleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3 (3), 253-269

Eklund, R. C. and Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. USA: Sage Publications.

Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık, Detay Yayıncılık, Ankara.*

Ekmekçi, R. (2019). *Sporla zihinsel antrenman, Detay Yayıncılık, Ankara.*

Eloff, M. Monyeki, M. A., & Grobbelaar, H. W. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions:: sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(Special issue 1), 636-646.

Erdoğan, N. Zekioglu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. *International Journal of Science, Culture and Sport, Özel Sayı 1*: 194-207

Erdoğan, B. S. & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.

Gill Diana, L. (2000). *Psycholigal dynamics of sport and exercise* , 2nd edition , Human Kinetics Co. , Illinois – USA.

Giulianotti, R. and Robertson, R. (2004). The globalization of football: a study in the glocalization of the ‘serious life’. *The British Journal of Sociology*, 55(4), 545-568

Gould, D., Udry, E. (1994) Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 26(4): 478–485

Gökçiçek, S. (2015). Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının Araştırılması Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Güler, D. (2007). Amatör futbolcularda müsabaka döneminde yapılan 7 haftalık futbol antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi, *MAKÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (13), 44-51.

Güler, D. (2009). Yaz futbol kurslarına katılan 6-9 yaş grubu erkek çocukların bazı fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2): 1-6 Konya.

Güler, M. Ş., Erhan, S. E. (2017). The Evaluation of mental abilities of athletes in different branches. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

Güner, R. (2006). *Zihinsel Bedensel Gevşeme Teknikleri*. İzmir, Ege Meta Yayınları 90, 100,104; 139

Hatzigeorgeodis, A., Theodorakis Y., Zaurbanos N., (2003). Self- talk in the swimming pool, XI European Congress Of Sport Psychology, Copanhagen.

Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., and Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.

Hecker, J.E., Kaczor, L.M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology, *Journal of Sport and Exercise Psychology*.; 10(4): 363–373.

Hocaoğlu, G.S. Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, 5-11.

Honça, A.A. (2016). Sporda seyirci davranışında güdüler: Futbol örneği. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 10-11.

Howland, J.M. (2007). Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *The journal of Education*; 187(1): 49–64

İkizler, C. (2000). Spor Psikolojisinde Seçme Konular. Ed: İkizler HC., Sporda sosyal bilimler. İstanbul, Alfa Basım Yayım.; 35–38

İnal, A. N. (1998). Futbolda eğitim ve öğretim. Ankara: Nobel Yayıncılık, 17 18.

Jarvis, M.(2006). *Sport Psychology: A Student's Handbook*. London and New York, Routledge; 114–116, 131–132

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness, an investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.

Kara, E., Acat, M., Yalçınkaya, Ö., Baltacı, A. K. (2010). 8–12 Yaş grubu erkek çocuklarda 3 aylık futbol antrenmanının mineral metabolizması üzerine etkisi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (3):219– 223.

Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut, A., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporu ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.

Karagözoğlu, C. (2006). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları. 13, 23, 55, 92- 93

Karanfilci, M., Kabak, B., Hamamcılar, O., Arslanoğlu, E.(2013). Taekwondo da spor yaralanmaları ve çözüm önerileri. ANKARA: Neyir Matbaacılık.

Kaya, E.B. (2011). Performans Geliştirme Merkezi, Performans gelişimin de kullanılan zihinsel beceriler. [26.06.2020].

Keskin, C. (2015). Liseler arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Durumlarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Kırkibir, F. (2014). Karadeniz Teknik Üniversitesinde Okuyan ve Üniversiteler Arası Müsabakalarda Yarışan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Kızıldağ, E.(2007). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007; 58–60 Ankara.

Klund, R. C., Tenenbaum, G. (Eds.) (2014). Encyclopedia of sport and exercise psychology. Sage Publications

Konter, E. (1998). Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara, Bağırhan Yayımevi ; 251

Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.; 6–8, 11, 54–57

Konter, E. (2006). Spor psikolojisi el kitabı. 6ncı Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım; 83–84, 91–92.

Konter, E. (2006). Sporda Karşılaşma Psikolojisi. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayım Dağıtım. a; 3, 59–63; 85–87

Kolayış, H.(2015). İhsan, ,Sarı Özge, Köle, Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.

Kremer, J., Scully, DM.(2005). Psychology in sport. USA, Psychology Pres; 54–56.

Kulak, A. (2011). Zihinsel Antrenman Yönetiminin 10-12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Şanlıurfa.

Lavallee, D., Kremer, J., Moran, AP., Williams, M. (2004). Sport Psychology: Contemporary Themes. Macmillan, New York; 46–51

Mahoney, M. Suinn, R.M. (1986). History and overview of modern sport psychology, *The Clinical Psychologist*, 39 (3), 77-81.

McCann, S. (2007). USOC Sport Psychology's "TOP TEN" Guiding Principles for Mental Training. *Olympic Coach*, 19, 3, 12-13pp.

Miçooğulları, O.(2009). Kirazcı, S., Özdemir, R. A., *Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor Hekimliği Dergisi*, 44(1), 1-8.

Morris, T. Spittle, M., and Watt, A. P. (2005). Imagery in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Murray, J. (1995). The Essence of Imagery in Tennis. http://www.tennisserver.com/mental-equipment/me_8_95.html [26.06.2020].

Neff, R.(2006). Mental Training for Athletes and Other Performers.; www.mentaltraininginc.com 2010

Nicholls, A. R. Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73–75

Onağ, Z. Tepeci, M. (2014). Team Effectiveness in Sport Teams: The Effects of Team Cohesion, Intra Team Communicaiton and team Norms on Team member Satisfaction and Intent to Remain. *Social and Behavioral Science*, 150: 420-428

Orhan, E. (2020). Yüzücülerin Zihinsel Antrenman ile Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı., Elazığ.

Öner, Ç. & Cankurtaran, Z.(2020a). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.

Öner, Ç. & Cankurtaran, Z.(2020b). Zihinsel Beceri ve Teknikler ile Spor Yaralanmaları Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Taekwando Sporcuları Örneği. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 25-27 Eylül 2020, Bildiri Sunum Tarihi: 27 Eylül 2020.

Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş, Temel Kavramlar. İstanbul: Nobel Yayınları.

Rosca, V. (2011). Corporate social responsibility in english football: history and present. *Management and Marketing*, 6(2), 327.

Russell, A. (2003). Children's Sociable and Aggressive Behaviour With Peers: A Comparison of the US and Australia, and Contributions of Temperament and Parenting Styles. *International Journal of Behavioral Development*, 27 (1), 74-86.

Sangari, M., Fotrousi, F. ve Masrouf, FF (2012). Kadın milli futbolcularda zihinsel beceri ve rekabet kaygısı arasındaki ilişki. *Dünya Uygulamalı Bilimler Dergisi* , 20 (8), 1175- 1178.

Sarıkabak, M. G. Hergüner (Ed). (2019). Sporcu performansında beynin ve duygusal zekanın rolü, İstanbul: Güven Plus Grup Yayınları.

Savaş, M.(2019). Yazıcı M. Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,14, Erzincan.

Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the sports mental toughness questionnaire (Smtq). *European Journal Of Psychological Assessment*. 25: 186-193.

Steinskog, D. J. Tjøstheim, D. B. & Kvamstø, N. G. (2007). A cautionary note on the use of the Kolmogorov–Smirnov test for normality. *Monthly Weather Review*, 135(3),1151-1157.

Suinn, RM. (1997). Mental practice in sport psychology: where have we been, where do we go, *American Psychological Association* 1997; 12: 189–200

Şanlı, S. (2014). Futbol müsabakalarında olaylarda yer alan seyircilerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 10-14.

Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kütahya.

Şinaforoğlu, (2006). İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim dalı, Ankara.

Tekkurşun, Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., ve Cicioğlu, İ. (2018). *Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1),176-191.

Tiryaki S, Bilgin S, İşleğen Ç, Moralı S, Çolakoğlu M, Katipoğlu M. (1995). Elit sporcularda EEG aktivitesine dereceli gevşemenin etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı*, Manisa ; 1(1): 13–19

Türk Dil Kurumu. (2018). <http://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 10.10.2018.

Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*; 46–63, İzmir.

Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yayınlanmamış Doktora Tezi*; 46–63

Weinberg, R. and Richardson P. (2008). Başarılı hakemliğin psikolojisi, Çeviri. Ekmekçi, R. Gültürk Matbaası, Denizli.

Weinberg, RS., Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Ill., Human Kinetics; 78–80, 85–89

Weinberg, RS., Gould, D.(2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Ill., Human Kinetics; 78–80, 85–89

Wynn, A. C. (2007). *The gooooaasals of government: Football as a political tool of fascism and nazism*. Connecticut: Wesleyan University, 9-13

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere

Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research, 11(57), 993-999

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.

Yardımcı, A. Sadık, R. ve Kardeş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2(2), 79-90.

Zekioğlu, A. Tatar, A. Bahadır, E. & Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: ölçek geliştirme çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(2), 57-64. DOI: 10.1501/Sporm_0000000308.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : AKSOY Rıdvan

Uyruğu : T.C

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	-
Lisans	Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	29.06.2016
Lise	Açık Öğretim Lisesi	09.2006

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev Spor
2018- Halen	Maltepe Spor Kulübü	Alt yapı Antrenörü

Fitness Antrenörü

2017- Halen İstanbul Büyük Şehir Belediyesi

Personel Trainer

2015-2017 Antrium Residence

EMS Trainer

2014-2015 Fi İn Time

2013-2014 Sinpaş Center Life

Fitness Antrenörü

Yabancı Dil

İngilizce

Yayımlar

2021- Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Becerilerinin İncelenmesi