



Copyright © 2025 **T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı**
<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>
Gençlik Araştırmaları Dergisi • Nisan 2025 • 13(35) • 74-86

ISSN 2791-8157
Başvuru | 17 Mart 2024
Kabul | 10 Şubat 2025

İNCELEME / ARAŞTIRMA

10-27 Yaş Arası Genç Sporcularda Zihinsel Antrenman Algı Düzeyinin Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerilerine Etkisi

*Yunus Emre Büyükbasmacı***

Öz

Bu çalışmanın amacı, genç sporcularda zihinsel antrenman algı düzeyinin sportif sorunlarla başa çıkma becerilerine etkisini incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ile Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi, olasılıkdışı örneklem seçim modellerinden amaçsal ve teorik örneklem seçim tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmada toplam 167 genç sporcu yer almıştır. Çalışma öncesinde kurulan hipotezleri test etmek amacıyla ilk olarak normallik testi, sonrasında sırasıyla tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri algıları arasında, olumlu yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Antrenman, Sportif Sorunlar, Başa Çıkma, Sporcu

* Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye, emrebasmaci@kmu.edu.tr, ORCID: 0000 0003 1090 3273

Abstract

The aim of this study is to investigate the effect of mental training perception level on the coping skills of young athletes when faced with sports problems. In the study, the "Sport Mental Training Questionnaire" and the "Inventory of Coping Skills with Sports Problems" were used as data collection tools. The samples of the study were determined using the "Purposive and Theoretical Sampling Selection Technique" from the non-probability sample selection models. A total of 167 young athletes participated in the study. In order to test the hypotheses established prior to the study, a normality test was first carried out, followed by descriptive statistics and a correlation and regression analysis. At the end of the study, a positive and moderately significant correlation was found between the perception of mental training in sport and coping skills with sports problems.

Keywords: Mental Training, Sports Problems, Coping, Athlete

Giriş

Zihinsel antrenman motor becerilerin zihinde düşünülmesi ve tasarlanmasıdır. Literatürde zihinsel antrenman, antrenman ve yarışma esnasında ortaya çıkabilecek olumlu ve olumsuz durumlara karşı, herhangi bir uygulama yapılmaksızın zihinde canlandırılması ve amaçlanan eylemin planlı ve yoğun olarak zihinde görselleştirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. (Akandere ve ark., 2018; Hecker ve Kaczor, 1988). Bu durumda bir sporcu, bir hareketi kendi zihninde yaşamakta ve gerekli olan alıştırmalarını gerçekleştirmektedir. Zihinsel antrenman; zihinde canlandırılan durumu, bütün duyu organları ile yaşamaktır (Schling ve Gubelman, 1995). Zihinsel antrenmanda sporcular bir beceri veya duygu durumunu zihinsel canlandırma yoluyla çalışırlar. Bir hareketin zihinde canlandırılması, bireylere gerçek hayatta bu hareketle karşılaştıklarında avantaj sağlar. Böylesi durumlarda kişilerde elektriksel aktivite meydana geldiği bilinmektedir (Ekmekçi, 2022). Bu nedenle sporcuların zihinsel antrenman gerçekleştirmeleri kendilerine sosyal yaşamlarından, sportif başarıları, becerilerin geliştirilmesinden, duygu durumlarının düzenlemesine kadar tüm konularda avantaj sağlayacağı düşünülmektedir (Özsubaşı, 2023). Literatür incelendiğinde sportif sorunlar; fiziksel sorunlar, psikolojik sorunlar, çevresel ve yapısal sorunlar, sosyal ve akademik sorunlar gibi konularda incelenmiştir.

Fiziksel sorunlar; sakatlık ve yoğun antrenman gibi unsurlardır. Sakatlıklar derecesine göre sporda çeşitli sorunları beraberinde getirebilir. Örneğin; sporcuların antrenman veya müsabaka sırasında yaşadığı sakatlanmalar, performans düşüşüne ve spordan uzak kalmasına neden olabilir. Kas ve iskelet sistemi sakatlanmaları, sporcuların kariyerlerini olumsuz etkileyebilir (Chaari ve ark., 2022). Bilinçsiz bir şekilde uygulanan yoğun antrenmanlar ise sporcu sakatlanmalarını meydana getirebilmektedir. Yetersiz dinlenme ve yoğun antrenman programları, sporcularda aşırı antrenman sendromuna yol açarak, fiziksel tükenmişlik ve sakatlık riskini artırabilir (Wang ve ark., 2019).

Psikolojik sorunlar motivasyon, konsantrasyon, stres ve kaygı, iletişim, öfke, tükenmişlik, zihinsel dayanıklılık, özsaygı, özgüven, mükemmeliyetçilik, sosyotropik otonomik kişilik, prososyal ve antisosyalılık, narsisizm,

duygusal zeka gibi duygu durumlarından meydana gelebilir (Büyükbasmacı, 2023). Bu konularda yüksek veya düşük duygu durumları sportif sorunlar oluşturabilmektedir. Spor sorunlarda istenen başarıya ulaşmak için motive olmak ve hedefler koymak, konsantre olmak, pozitif düşünme becerisini geliştirmek, sporcular açısından önemli davranışlardır. Buna benzer davranışlar zihinsel antrenman ile mümkün olabilmektedir.

Çevresel ve yapısal sorunlara, tesis ve ekipman eksiklikleri ve yönetimsel sorunlar örnek gösterilebilir. Yetersiz veya uygun olmayan antrenman tesisleri ve ekipmanları, sporcuların optimal performans göstermesini engelleyebilir (Dağdeviren ve ark., 2024). Spor yöneticilerinin yetersizliği veya yanlış politikalarda sporcuların gelişimini ve motivasyonunu olumsuz etkileyebilir (Sunay ve Kaya, 2019).

Sosyal ve akademik sorunların başlıca nedenleri arasında yanlış kariyer yönetimi ile aile ve sosyal destek eksikliği yer alabilir. Özellikle genç sporcular, eğitim ve spor kariyerlerini dengeleme konusunda zorluklar yaşayabilirler. Bu durum, her iki alanda da performans düşüşüne neden olabilir (Urhan ve Fişne, 2022). Sporcuların ailelerinden veya sosyal çevrelerinden yeterli destek alamamaları, psikolojik sorunların artmasına ve spora olan bağlılıklarının azalmasına yol açabilir (Dağdeviren ve ark., 2024).

Sporcuların spor sorunları ile baş etme becerileri; zorluklar ile baş etme, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık, konsantrasyon, başarı için güven ve motivasyon, kaygıdan kurtulma, baskı altında yüksek performans ve öğrenmeye açıklık, becerilerinin toplamıdır (Bedir ve ark., 2015). Takım ya da bireysel sporcuların sportif sorunlar ile baş etme stratejilerini kavramaları ve meydana gelebilecek stresli durumlardan önce hazırlıklı olmaları açısından önemli bir konudur (Holt ve ark., 2007; Klien 2012). Bu çalışma da sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma stratejileri zihinsel antrenman modelleri ile sentezlenmeye çalışılmıştır.

Spor ortamı yüksek derecede zihinsel antrenman gerçekleştirilmesi gereken alanlardan birisidir. Genel olarak zihinsel antrenman sporcuların antrenmanlara odaklanabilmesine ve performanslarının artmasına yardımcı olan bir zihinsel uygulamadır. Günümüzde sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadırlar (Altıntaş ve Akalan, 2008). Literatürde, kendisine günden güne daha fazla yer bulan zihinsel antrenman uygulamasının sportif sorunlarla baş edilmesine etkisi ile ilgili bire bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Bu çerçevede araştırma süreci yürütülmeye başlanmıştır. Çalışmanın hipotezlerini ise zihinsel antrenmanın sportif sorunlarla mücadele etmesinin yönü ve şiddetini ortaya koymak oluşturmaktadır. Çalışma zihinsel antrenmanın sportif sorunlarla baş etme konusuna etkisini belirlemek için planlanmıştır. Bu çalışmanın literatüre zihinsel antrenmanın spor psikolojisi alanındaki rolünü detaylandırmak, genç sporcuların performansını ve psikolojik dayanıklılığını artırmada nasıl bir etkiye sahip olduğunu belirlemek, spor psikolojisi, antrenman bilimi ve performans geliştirme alanlarında mevcut literatüre teorik ve pratik açılardan katkı sağlamak, zihinsel antrenmanın sportif sorunlarla başa çıkma becerileri üzerindeki etkisini vurgulayarak, gelecekte yapılacak araştırmalara bulgular sunmak gibi alanlarda katkı sağlaması hedeflenmektedir. Egzersiz ve spor psikolojisi alanında “sportif sorunlar” kavramı Şekil 1. ile sunulmuştur. Çalışmanın sonuçları bilimsel araştırmalarda kullanılabileceği gibi zihinsel antrenmana ihtiyaç duyan sporculara zihinsel antrenman teşvik edilirken örnek sunulabilir. Bu çalışmada sporcuların zihinsel antrenman algı düzeyinin sportif sorunlarla başa çıkma düzeyini yordama derecesi ölçülmüştür.

Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman motor becerilerin zihinde düşünülmesi ve tasarlanmasıdır. Daha genel bir tanımda; antrenman ve müsabaka esnasında meydana gelebilecek olumlu ve olumsuz olaylara karşı uygulanması düşünülen hareketin aktivite olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasına dayanan bir antrenman çeşididir (Hecker ve Kaczor, 1988; Kuruç ve Bayar, 2004). Sporunun zihinde canlandığı durumu,

görme, dokunma, tat alma, işitme, koklama gibi bütün duyu organlarıyla kinestetik bir şekilde zihninde yaşamasıdır (Schling ve Gubelman, 1995).

Zihinsel Antrenman Modelleri

Zihinsel antrenmanın grup çalışması, sessiz ortam çalışması, içsel çalışma, sesli ortam çalışması, imgeleme çalışması, obje çalışması şeklinde beş yöntemi bulunmaktadır (Aktepe, 2013; Murathan, ve Bozyılan, 2020).

Bu modellerden içsel çalışma sporcunun yalnızlık duyguları içerisinde yeterliliği ile ilgili şüphelere düştüğü vakitlerde kendi pozitif içsel duygu durumlarına dönmesi şeklinde kullanılan bir yöntemdir (Aktepe, 2013).

Grup çalışmasında ise sporcular, spor psikologu ve antrenör kılavuzluğu eşliğinde onlarla işbirliği içerisinde ortak amaç doğrultusunda çalışmasına imkân oluşturan bir türdür. Sporcu ile antrenörün ortaya koyduğu konular grup materyali olarak kabul edilir. Ayrıca sporcuların ortaya attığı lehte ve aleyhte konular tartışılarak düzeltilmeye çalışılır. Psikolojik danışmanların, olayları derinliğine incelemek, grup çalışmasını ilerletmek maksadıyla gözetim ve denetim çalışmalarına katılmaları çalışma açısından çok verimli bir ortam sağlamaktadır (Akandere ve ark., 2018).

Sessiz ortam çalışması; sporcunun sessiz ortamlarda dış etmenlerden etkilenmeden iç sesini dinleyerek müsabaka, antrenman öncesi ve sonrasında başına gelen çeşitli olguları düşünerek odaklanma halinde bulunması yöntemidir. Bu yöntemde sporcunun sestten arındırılmış bir ortamda bulunması ve içsel bir odaklanma haline gelmesi hedeflenmektedir (Aktepe, 2013).

Sesli ortam çalışmasında sporcu yanında yer alan antrenörü ya da spor psikologunun sözlerine kendisini yoğunlaştırır. Bu çalışma tamamen sesli bir ortamda gerçekleştirilmekte olduğu için yoğunlaştığı sesler haricinde duyulan seslerin konsantre olma durumunu bozmasına izin verilmez. Sporcuya antrenörü veya spor psikoloğundan gelen sesler dinletilir, ne olduğunu yorumlaması istenir ve tekrar eski konsantre durumuna geri dönmesi beklenir (Aktepe, 2013).

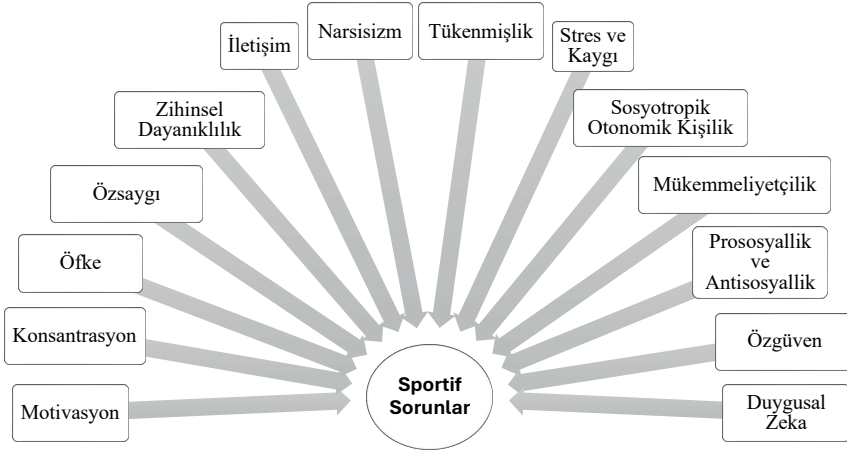
Obje çalışmasında günlük yaşamımızda yer bulan, tüm malzemeler obje olarak isimlendirilmektedir. Zihinsel antrenmanda kullanılan objeler; kullanılan sportif aletlerden, spor sahasının çizgilerine, spor ayakkabısından formasına, yarışmacılardan seyircilere kadar her türlü obje olabilir. Bu objelerin yardımıyla sporcuda özel çağrıştırmaya yapılması amaçlanır (Aktepe, 2013).

İmgeleme çalışması ise bir olayın, durumun, hareketin zihinde canlandırılmasıdır. İmgelemenin çok önemli özelliklerinden birisi olayları yaşama, hissetme ve duyma gibi duyguları kişiye öncesinde yaşatarak, deneyim yaşatmasıdır (Bilgi, 2019; Ekmekçi, 2016). Kısaca zihinde canlandırılan durumun, işitme, tat alma, görme, koklama, dokunma gibi davranışların tüm duyular ile yaşanmasıdır (Konter, 1999). İmgeleme çalışması sporcular ve antrenörler tarafından genellikle antrenman veya yarışma öncesi ve sonrası, ölü sezon ile kişisel zamanlarda tercih edilmektedir (Aktepe, 2013).

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma

Baş çıkma Lazarus ve Folkman'a (1984) göre insanların çevresi ile ilişkilerinde veya günlük yaşadıkları rutin zorluklar karşısında sorunlarını yönetmesi, azaltması veya düzenlemesidir. Baş çıkma davranışını iki işlevli bir süreç olarak yorumlamışlardır. Bunlardan birincisi, sorun odaklı baş çıkma, ikincisi ise duygu odaklı baş çıkmadır. Sporcuların baş çıkma stratejilerini öğrenmeleri, negatif durumlara hazırlıklı olmaları açısından önemlidir (Holt ve ark., 2007; Klien 2012). Sportif sorunlar ile baş çıkma stratejileri arasında; kendi kendine konuşma, planlama, duyguları optimizasyon, hedef belirleme, gevşeme, aktif baş çıkma, rasyonalizasyon, sosyal destek ve önleme stratejilerinin, yeniden değerlendirme şeklinde kabul edilmiştir (Nicholls ve Polman, 2007).

Şekil 1. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Alanında Sportif Sorunlar



Yöntem

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak hazırlanmış bir bağıntusal model çalışmasıdır. Nicel araştırma yöntemleri verisel olarak hipotezlerin test edilmesine olanak tanır. Değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini belirlemeye yardımcı olur (Neuman, 2014). Bağıntusal Model ise iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla kullanılır (Gençer, 2020). Çalışmanın hipotezleri belirlendiğinde yöntemi belirlenmiştir.

Araştırma Modeli

Bu başlık altında araştırmanın model şeması şekil 2. de gösterilmiştir.

Şekil 2. Araştırmanın Modeli



Araştırmanın Hipotezleri

H⁰: Sporcularda zihinsel antrenman ile sportif sorunlarla başa çıkma algıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur.

H¹: Sporcularda zihinsel antrenman ile sportif sorunlarla başa çıkma algıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

Evren ve Örneklem

Evren, araştırmanın kapsamına giren tüm bireylerin oluşturduğu topluluktur. Bu, araştırmacının ilgisini çeken tüm bireyleri, olayları ya da durumları içerir. Evrenin büyüklüğü, araştırma sorusuna ve alanına göre değişebilir (Babbie, 2020). Örneklem ise evrenden seçilen ve araştırmanın yapılacağı grup olarak tanımlanabilir. Evrenin tamamı üzerinde çalışma yapmak çoğu zaman pratik veya mali açıdan mümkün olmadığından, araştırmacılar evrenden belirli bir kısmı seçer ve bu kısmı araştırmanın temel grubu olarak kullanabilir (Cohen ve ark., 2018). Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından Uluslararası Gençlik Değişim Programları kapsamında 14-29 yaş arası bireyler genç olarak ifade edilmektedir (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2025). Örneklem grubunun yaş grupları

dikkate alınarak araştırma örneklemelerinde sadece 27 yaş sınırı aranmıştır. Bu araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 10-27 yaş arasında yer alan sporcular oluşturmaktadır. Örneklemeler ise olasılık dışı örneklem seçim yöntemlerinden “Amaçsal ve Teorik Örneklem Seçim Tekniği” ile belirlenmiş; Merterspor, Hadımköyspor ve Haznedarspor sporcuları oluşturmaktadır. “Amaçsal ve Teorik Örneklem Seçim Tekniği” araştırmacıların evren ile ilgili bilgilerine ve öngörülerine dayanarak evreni temsil edebileceğini düşündüğü bir küme ya da birkaç denek belirlediği bir tekniktir (Ural ve Kılıç 2011). Araştırmada zamansal sınırlılıklar bulunduğu için ve ulaşılabilirlik açısından örneklem grubu Merterspor, Hadımköyspor ve Haznedarspor’un bazı sporcuları ile sınırlandırılmıştır. Bu çalışmanın örneklemi erkekler futbol branşında 54 sporcu ile Merterspor U-15/B ve U-16 takımlarının sporcuları; 42 sporcu ile Hadımköyspor U-13 ve 1. Amatör lig takımlarının sporcuları; 71 sporcu ile Haznedarspor U-11, U-12, U-13 ve 2. amatör lig takımlarının bazı sporcuları olmak üzere toplam 167 sporcu oluşturmuştur. Anketler üç spor kulübü sporcularına da bir antrenör eşliğinde gerekli süre tanınarak soyunma odası ortamında uygulanmıştır.

Şekil 3. Çalışma Grubu Tanımlayıcı Bulguları

Klasmanınız Nedir?					
		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Birikimli Yüzde
Geçerli	1. Amatör Lig	22	13,2	13,2	13,2
	2. Amatör Lig	20	12,0	12,0	25,1
	U-11	14	8,4	8,4	33,5
	U-12	19	11,4	11,4	44,9
	U-13	38	22,8	22,8	67,7
	U-15/B	28	16,8	16,8	84,4
	U-16	26	15,6	15,6	100,0
	Total	167	100,0	100,0	

Tanımlayıcı bulgular incelendiğinde U-11 takım sporcuları %8,4; U-12 takım sporcuları %11,4; U-13 takım sporcuları %22,8; U-15/B takım sporcuları %16,8, U-16 takım sporcuları %15,6; 1. Amatör Lig takım sporcuları %13,2 ve 2. Amatör Lig takım sporcuları %12,0’lık bir bölümünü oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak; “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” ile “Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma korelasyon ve regresyon çalışması olduğundan ötürü erkek sporculara ve belirli yaş gruplarına yapıldığı için demografik bilgi formu kullanılmamış, sadece “Klasmanınız Nedir” sorusu yöneltilmiştir.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Zihinsel Antrenman Envanteri spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmek amacıyla Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçeye uyarlama çalışması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sporcular için geliştirilen bu envanter,

Zihinsel Temel Beceriler (4 madde) $\alpha=.60$, Zihinsel Performans Becerileri (6 madde) $\alpha=.78$, Kişilerarası Beceriler (4 madde) $\alpha=.72$, Kendinle Konuşma (3 madde) $\alpha=.85$, Zihinsel Canlandırma (3 madde) $\alpha=.70$, olmak üzere 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. 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 (Behnke ve ark., 2017). Envanterin genel "cronbach alfa" değeri 0,91'dir (Erman ve ark., 2023). Bu çalışma için hesaplanan cronbach alpha değeri ise 0,89 olarak tespit edilmiştir.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri

"Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri" 1995 yılında Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek tarafından geliştirilmiş; ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması ise 2017 yılında Özcan tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu envanter Kaygıdan Uzak Olma (3 madde) $\alpha=0,62$, Zorlukla Baş Etme (4 madde) $\alpha=0,66$, Güven ve Başarı Güdüsü (3 madde) $\alpha=0,65$, Konsantrasyon (4 madde) $\alpha=0,68$, Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık (4 madde) $\alpha=0,70$, Baskı Altında Yüksek Performans (4 madde) $\alpha=0,80$, Antrene Edilebilirlik (4 madde) $\alpha=0,71$, olmak üzere 7 alt boyut, 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tümü için belirtilen alpha güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak belirtilmektedir. Ölçek; 0=Hiçbir zaman, 1=bazen, 2=sıklıkla 3=her zaman şeklinde puanlanmış, 4'lü likert tipinde hazırlanmıştır (Özcan, 2017). Bu çalışma için hesaplanan genel Cronbach Alpha değeri ise 0,90 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Analizlerde SPSS programı tercih edilmiştir. Verilerin normal dağılım sonuçlarına ulaşmak amacıyla normallik testi gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş, parametrik testlerin kullanımı uygun bulunmuştur. Verilerin analizinde ilk tanımlayıcı istatistik bulguları, ardından değişkenler arasındaki ilişkinin yön ve şiddetini tespit etmek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini tespit etmek için ise çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Etik Onayı ve Katılım İzni

Bu araştırma için Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 226-234 karar numaralı ve 22 Eylül 2023 tarihli etik kurul onayı alınmıştır. Tüm araştırma örneklemelerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırma, ilgili kılavuz ve yönetmeliklere uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Normallik testi, tanımlayıcı istatistik ve korelasyon analizi bulguları

1.	1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	1.5.	2.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	2.7.
1. Sporda Zihinsel Antrenman	1	,685**	,874**	,788**	,768**	,667**	,571**	,393**	,444**	-,022	,251**	,380**	,434**
1.1. Zihinsel Temel Beceriler	1	,545**	,303**	,348**	,266**	,348**	,468**	,290**	-,033	,220**	,301**	,326**	,211**
1.2. Zihinsel Performans Becerileri													
1.3. Kişilerarası Beceriler													
1.4. Kendinle Konuşma													
1.5. Zihinsel Canlandırma													
2. Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri													
2.1. Kaygıdan Uzak Olma													
2.2. Zorlukla Baş Etme													
2.3. Güven ve Başarı Gütüsü													
2.4. Konsantrasyon													
2.5. Hedef Belirleme / Zihinsel Hazırlık													
2.6. Baskı Altında Yüksek Performans													
2.7. Antrene Edilebilirlik													
Ortalama	58,15	10,24	15,35	13,34	9,75	9,46	21,48	2,58	3,06	2,14	3,65	3,07	3,25
Standart Sapma	24,83	5,16	6,28	6,01	4,88	4,74	11,45	1,58	2,00	2,11	2,37	1,70	1,98
Çarpıklık	0,31	-0,83	-0,81	-0,42	-0,54	-0,42	0,04	0,19	0,33	0,70	0,36	0,37	0,46
Baskılık	-1,20	0,84	1,64	-0,01	0,12	-0,19	-1,32	1,67	1,69	1,42	0,82	1,78	2,99

Bu çalışmada skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında değer alan değişkenler normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Buna göre; araştırmının hipotezlerini oluşturan sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri değerlerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyut değerleri de normal dağılım göstermektedir. Böylece parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırmının hipotezlerini oluşturan sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri algılarını gösteren tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, sporda zihinsel antrenman (Ort.=58,15, S=24,83), sportif sorunlarla başa çıkma becerileri (Ort.= 21,48, SS = 11,45) olarak belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda, araştırmının hipotezlerini oluşturan sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri düzeyleri arasında, olumlu, orta düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 2. Değişkenler arası çoklu regresyon sonuçları

Modeller	Bağımlı Değişkenler	Bağımlı Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p
Model 1	Sporda Zihinsel Antrenman	(Sabit)	59,73	3,173		18,82	,000
		Kaygıdan Uzak Olma	2 ,757	,449	,149	1,686	,094
		Zorlukla Baş Etme	,901	,424	,213	2,127	,035
		Güven ve Başarı Güdüsü	-1,409	,458	,250	-3,080	,002
		Konsantrasyon	,129	,361	,035	,356	,722
		Hedef Belirleme / Zihinsel Hazırlık	,077	,412	,020	,186	,853
		Baskı Altında Yüksek Performans	1,002	,410	,221	2,444	,016
		Antrene Edilebilirlik	,451	,404	,103	1,117	,266
			R=,547 ^a R ² = ,300 F(9,655)=85,851 P=,000 ^b				
Model 2	Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri	(Sabit)	10,985	6,707		1,638	,103
		Zihinsel Temel Beceriler	,755	,616	,185	1,225	,222
		Zihinsel Performans Becerileri	-	-	-	-	-
		Kişilerarası Beceriler	,392	,718	,087	,546	,586
		Kendinle Konuşma	,479	,712	,084	,673	,502
		Zihinsel Canlandırma	,167	,719	,027	,232	,817
		Sporda Zihinsel Antrenman	5,343	,255	,571	,987	,000
			R=,434 ^a R ² =,189 F(7,434)=138,458 P=,000 ^b				

Tablo 2'de, gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda, araştırmanın hipotezlerini oluşturan sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri algıları arasında, anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sporda zihinsel antrenman algı düzeyi, sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini %46,3 oranında yordamaktadır. Sporda zihinsel antrenman algı düzeyi nötr durumda bulunması halinde örneklemelerin sportif sorunlarla başa çıkma düzeyi ($\beta=5,343$) düzeyinden başlayacağı görülmüştür. Sporda zihinsel antrenmanın sportif sorunları etkileme düzeyi 0,457 ile açıklanabilir.

Tartışma

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda araştırmanın hipotezlerini oluşturan sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri algıları arasında olumlu ve orta düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise araştırmanın hipotezlerini oluşturan sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri algıları arasında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre H_0 reddedilmiş H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Sporda zihinsel antrenman algı düzeyi, sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini %46,3 oranında yordamaktadır. Sporda zihinsel antrenmanın sportif sorunları etkileme düzeyi 0,457 ile açıklanabilir.

Zihinsel antrenman algı düzeyinin sportif sorunlarla başa çıkma becerisine etkisine yönelik gerçekleştirilen bire bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Her ne kadar iki konu arasında korelasyon çalışmasına denk gelinmese de benzer birçok çalışma gerçekleştirildiği görülmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekleyen çok sayıda çalışma olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre; Walter ve arkadaşları (2019) yüzme, cimnastik, hentbol, voleybol gibi birçok farklı spor dalında yarışmalara hazırlanan genç sporculara kendi kendine konuşma tekniği ile psikolojik beceri antrenman programı uygulamış ve sporcuların zihinsel antrenman alt boyutları içerisinde yer alan bedensel kaygıdan uzaklaşabilme, öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin olumlu yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Reigal ve arkadaşları (2020) benzer şekilde yaptıkları çalışmada psikolojik profilin yarışma kaygısına etkisini incelemiş ve psikolojik profiling yarışma kaygısını önemli derecede etkilendiğini tespit etmişlerdir. Kaygı her yönüyle sportif sorunlar arasında yer almaktadır. Zihinsel antrenman modelli uygulamaların kaygı yönetiminde etkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmıştır (Dziembowska ve ark., 2016; Jimenez Morgan ve Molina Mora, 2017; Lagos ve diğerleri, 2008; Pusenjak ve diğerleri, 2015). Vidic ve arkadaşları (2022) psikolojik beceri antrenmanlarının sportif baş etme becerilerine etkisini incelemiş ve önemli ölçüde artış tespit etmişlerdir. Elliott (2003) çalışmasında liseli softbol oyuncularıyla hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve kendi kendine konuşma tekniklerinin yer aldığı psikolojik beceri antrenman programları yürütmüş; program sonrasında sportif sorunlar arasında yer alan öz güven düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Beauchamp ve arkadaşları (1996) kolejli amatör golfçülere konsantrasyon tekniklerinin yer aldığı psikolojik beceri programı uygulamış ve program sonunda amatör golfçülerin sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinde artış olduğunu gözlemlemişlerdir. Mamassis ve Doganis'de (2004) 14 yaş tenis sporcularına hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve konsantrasyon tekniklerinin yer aldığı psikolojik beceri antrenman programı uygulamış ve sporcuların yarışma kaygılarında azalma olduğunu ortaya koymuşlardır. Yarışma kaygısı ile sportif sorunlarla başa çıkma ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan kaygıdan uzak olma alt boyutu benzerlik göstermektedir. Mamassis ve Doganis'un (2004) çalışması da bu yönüyle çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca Mamassis ve Doganis (2004) zihinsel antrenman programı uygulayan sporcuların uygulamayan sporculara göre kendine güven düzeyinin daha fazla yükseldiğini rapor etmişlerdir (Mamassis ve Doganis, 2004). Curry ve Maniar (2003), üniversiteli genç sporculara hedef belirleme, imgeleme, problem çözme strateji ve tekniklerinin yer aldığı psikolojik beceri antrenman programı uygulamış; araştırma sonunda sporcuların baskı altında performans

ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirdiklerini tespit etmişlerdir. Vishwanth ve arkadaşları (2019) 14-17 yaş grubu basketbolculara yaptığı araştırmada, zihinsel antrenman uygulamasının sportif sorunlarla baş etme altboyutları arasında bulunan kaygı ve öz güven üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu etmişlerdir. Patrick ve Hrycaiko (1998) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel antrenman programının dayanıklılık performansı üzerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, zihinsel antrenman programı dayanıklılık performansını olumlu yönde etkilemektedir. Dayanıklılık davranışı, sportif sorunlarla baş etme davranışları ile yakından ilişkilidir. Patrick ve Hrycaiko'nun (1998) çalışmasında bu yönüyle bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Yine sportif sorunlar alt konuları arasında bulunan özsaygı ile zihinsel antrenman ilişkisini inceleyen Golby ve Wood (2016) genç örneklemelere psikolojik beceri antrenmanı uygulamışlardır. 6 aylık antrenman programı sonunda antrenman öncesi, antrenman anında ve sonrasında incelemeler yapılmış ve antrenman uygulaması ile birlikte özsaygı durumunda olumlu gelişmeler olduğu gözlenmiştir.

Genel olarak zihinsel antrenman algı düzeyi özellikle genç sporcular üzerinde birçok parametrede olumlu etki göstermektedir. Öyle ki; Martin ve Moritz'in (1999) yaptığı çalışmada zihinsel antrenman uygulamasının sporcu performansını artırdığı sonucunu tespit etmişlerdir. Thelwell ve Greenlees (2001), gevşeme, hedef belirleme, zihinsel canlandırma ve kendi kendine konuşma alt boyutları ile zihinsel antrenman çalışmasının salon triatlon branşı sporcularına katkısını araştırmışlardır. Araştırmada performans yükseltme konusunda zihinsel antrenman uygulamasının olumlu etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Li-Wei ve arkadaşları (1992) 7-10 yaş arası çocuklarda zihinsel antrenman uygulamasının performans artışına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonunda zihinsel antrenman kullanan çocukların kullanmayan çocuklara göre sportif tekniklerinin doğruluğu ve kalitesinde önemli ölçüde gelişme yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Wolfram ve Micklewright (2011), araştırmalarında sportif sorunlar alt boyutları içerisinde bulunan hedef belirleme, kendi kendine konuşma, konsantrasyon ve imgeleme çalışmalarına yer verilmiştir. Zihinsel eğitim süreci sonunda örneklemelerin katıldıkları yarışta performanslarına olumlu etkiler olduğunu ifade etmişlerdir. Makaracı (2022) çalışmasında zihinsel antrenman çalışmasının öntest ve son test ölçümleriyle sporcular üzerinde bilişsel beceri ve performans düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışma sonunda zihinsel antrenman programlarının müsabık sporcularda fizyolojik, bilişsel ve sportif performans özelinde geliştirici bir etki oluşturduğu ifade etmiştir. Makaracı'nın (2022) çalışması bilişsel ve sportif performans boyutu ile incelendiğinde bu çalışmayı desteklemektedir. Bilişsel beceri, bilgi edinme ve bilgiyi kullanma becerisi olarak açıklanır. Bilişsel becerisi yüksek düzeyde olması sorun çözme durumuna olumlu etki edeceği düşünülmektedir. Özetle; bilişsel beceri sorun çözme kavramı ile yakından ilişkilidir. Sportif performans ise güçlü şekilde sportif sorunlarla başa çıkılma durumunun habercisidir. Makaracı'nın (2022) çalışması çok yönlü olarak bu çalışmayı destekler nitelikte sonuçlara ulaştığı söylenebilir. Bir diğer çalışmada Karakoç (2023), 15-21 yaş grubu okulculuk sporcuları üzerinde zihinsel antrenman uygulamasının atış becerisi ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Karakoç'un (2023) çalışmasında iki farklı grubu değer almıştır. Bu grupların birisi deney grubu diğeri ise kontrol grubudur. Deney grubuna 10 haftalık zihinsel antrenman uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ise zihinsel antrenman uygulamasına katılmamıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde deney grubunda zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir şekilde artış olduğu, kontrol grubunda ise anlamsız bir düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık algısı da sportif sorunlarla başa çıkma becerisi algısını çağrıştırmaktadır. Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin sportif sorunlarla baş etme algılarının da yüksek olması beklenir. Doğru orantılı ve benzer konular olması nedeniyle Karakoç'un (2023) çalışması da bu çalışmayı destekler niteliktedir. Benzer bir çalışma olan Çat'ın (2023) çalışmasında zihinsel antrenman ile zihinsel dayanıklılık algıları arasında pozitif, zayıf düzeyli bir ilişki

olduğu belirlenmiştir. Güneş'in (2023) çalışmasında da zihinsel dayanıklılık ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş, sporcuların zihinsel antrenman uygulaması ile zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilebileceği ifadeleri kullanılmıştır. Beşler (2020) ise farklı olarak futbol antrenörleri üzerinde çalışmasını gerçekleştirmiş, zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda örneklem grubunda yer alan futbol antrenörlerinin problem çözme ve zihinsel dayanıklılık becerilerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Özçelik'in (2012) hentbolcular üzerinde 16 oturum ile uyguladığı zihinsel antrenman programı sonucunda bilişsel kaygı düzeyini azalttığı ve kendine güven düzeyini artırdığını ifade etmiştir. Bilişsel kaygı ve kendine güven eksikliği sportif sorunlardan bazılarıdır. Dolayısıyla Özçelik'in (2012) çalışmasında bu çalışmayı destekler niteliktedir. Karaca ve Gündüz'ün (2021) oryantiring sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında zihinsel antrenmanın performans algısını pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir. Performans ve sportif sorunlar ile baş etme uyumlu kavramlardır. Bu nedenle Karaca ve Gündüz'ün (2021) çalışması da bu çalışmayı destekler niteliktedir. Benzer bir şekilde Çiftçi ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği çalışmada da zihinsel antrenman becerileri ile toplam öz güven puanı arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir. Öz güven yüksekliği sportif sorunlarla baş etme konusunda güçlü bir anahtardır. Dolayısıyla Çiftçi ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği çalışmada bu çalışmayı desteklemektedir.

Literatürde araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmeyen araştırmalar da mevcuttur. Buna göre; Crocker ve arkadaşları (1988), sportif sorunlarla başa çıkma becerileri alt boyutları arasında yer alan kendi kendine konuşma tekniği ile 16-18 yaş genç voleybolculara psikolojik beceri antrenmanı uygulamış, araştırma sonunda zihinsel antrenman alt boyutları arasında yer alan kaygı ile başa çıkma davranışında etkili olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Klien (2012) beyzbol ve softbol takımında yer alan genç sporcular üzerinde yaptığı araştırmada kendi kendine konuşma tekniği ile gerçekleştirdiği psikolojik beceri çalışmasının, başa çıkma düzeyini etkilemediği bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermeyen bir diğer çalışma Skvarla ve Clement'in (2019) gerçekleştirdiği çalışmadır. Benzer şekilde, kolejli genç dansçılar üzerinde imgeleme, gevşeme ve kendi kendine konuşma tekniklerini içeren bir psikolojik beceri programı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, psikolojik beceri antrenmanı uygulanan grup ile uygulanmayan grup arasında sporla başa çıkma beceri düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Zihinsel antrenman ve psikolojik beceri antrenmanı paralel bir yapıda olduğu düşünüldüğünde Skvarla ve Clement'in (2019) araştırma bulguları çalışmamızı desteklememektedir.

Her ne kadar araştırmamızın sonuçları ile çelişen sonuçlar bulunsun da çok büyük oranı destekler niteliktedir. Zihinsel antrenman birçok konuda olduğu gibi sportif sorunlarla baş etme konusunda da çok etkilidir. Çünkü zihin emsalsiz bir güçtür (Carter, 2023). Antrenmanların yanında mutlak bir suretle zihinsel antrenman süreçlerine de önem verilmesinin gerektiğini, bilimin bize sunduğu verilerle anlamaktayız (Anderson ve ark., 2021; Guskowska ve Wojcik, 2021; Hopper ve ark., 2019; Jordan, 2017; Tomiyama, 2018) Zihinde bir şeyi doğru şekilde canlandırmak, gerçek uygulama sırasında daha kolay ve etkili bir şekilde uygulanmasını sağlar (Hillier, 2007). Bu durum sportif sorunlar karşısında kalkan oluşturmaktadır. Sporcuların psikolojik hazırlığı, herhangi bir spor eğitiminin temel unsurlarından birisidir (Blumenstein ve Orbach, 2020) ve çeşitli zihinsel çalışmaların tümünü içerir (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Çünkü zihinsel antrenmandaki genel amaç sporcunun psikolojik becerilerini geliştirmektir (Vealey, 2007). Zihinsel antrenman, genel olarak sporcularda imgeleme, rahatlama, negatif ruh halini pozitif çevirme gibi somatik ve bilişsel teknikleri içeren, sportif performans artırmaya yönelik bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015).

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonunda, sporda zihinsel antrenman ve sportif sorunlarla başa çıkma becerileri algıları arasında, olumlu yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sporcularda zihinsel antrenman toplam algı düzeyi sportif sorunları çözme aşamasına olumlu etki edeceği düşünülse de bu çalışma kontrol amaçlı gerçekleştirilmiştir. Kontrol çalışması olan bu çalışmada literatür ile eşgüdümlü sonuç elde edilmiştir. Zihinsel antrenmanın sportif sorunlara olumlu etkisi resmiyet kazanmıştır.

Zihinsel antrenman sporcuların davranışsal, bilişsel ve duygusal becerilerini geliştirmektedir. Ayrıca sporcuların gerçekleştirmek istediği hareketlere odaklanmasını engelleyen faktörleri ortadan kaldırarak konsantrasyon becerisini artırmaktadır. Tüm bu durumlar sportif sorunlarla başa çıkılması konusunda sporculara destek sağlamaktadır. Sporcularda, antrenörlerde ve spor yöneticilerinde zihinsel antrenmanlar konusunda farkındalık oluşturulabilir ve teşvik edilebilir. Kulüplerin antrenman programlarında zihinsel antrenman uygulamalarına yer verilebilir. Sportif sorunlar; fiziksel sorunlar, psikolojik sorunlar, çevresel ve yapısal sorunlar, sosyal ve akademik sorunlar gibi sınıflandırmalarla ayrı ayrı ele alınarak, sportif sorunların çözümüne etki eden unsurlar; farklı bilimsel araştırmalarda incelenebilir.



EXTENDED ABSTRACT

The Effect of Mental Training Perception Level on Coping Skills with Sports Problems in Young Athletes Between the Ages of 10 and 27

Yunus Emre Büyükbasmacı*

Introduction

Mental training is the thinking and shaping of motor skills in the mind. In the literature, mental training is defined as visualizing in the mind without any practice against positive and negative situations that may occur during training and competition and visualizing the intended action in the mind in a planned and intense way (Akandere et al., 2018; Hecker & Kaczor, 1988). In this case, an athlete experiences a movement in his/her own mind and performs the necessary exercise. Mental training means experiencing the situation visualized in the mind with all sensory organs (Schling and Gubelman, 1995).

When the literature is examined, it is seen that sports problems are analyzed in terms of physical problems, psychological problems, environmental and structural problems, social and academic problems.

The study was designed to determine the effect of mental training on coping with sports problems. In this study, the degree to which athletes' perception level of mental training predicts the level of coping with sports problems was measured.

Method

The aim of this study is to examine the effect of mental training perception level on coping skills with sports problems in young athletes. This study employed a quantitative research model and used the questionnaire technique. It is a correlational study. The hypotheses in the findings section were established before the study and tested at the end of the study. The Mental Training Inventory in Sport and Inventory of Coping Skills with Sports Problems were used as data collection tools in the study.

The population of this study consists of athletes between the ages of 10 and 27 living in Istanbul. The participants were determined by using "Purposive and Theoretical Sample Selection Technique", which is one of the non-probability sample selection methods and from among the Merterspor, Hadımköyspor and Haznedarspor athletes. Since there were temporal limitations in the study, the sample group was

* Dr., Karamanoglu Mehmetbey University, Karaman, Türkiye, emrebasmaci@kmu.edu.tr, ORCID: 0000 0003 1090 3273

limited to some athletes of Merterspor, Hadımköyspor and Haznedarspor. The study group consisted of 54 athletes from Merterspor U-15/B and U-16 teams, 42 athletes from Hadımköyspor U-13 and 1st amateur league teams, 71 athletes from Haznedarspor U-11, U-12, U-13 and some athletes from 2nd amateur league teams, thus a total of 167 athletes. The questionnaires were administered to the athletes of the three sports clubs in the locker rooms by giving the required time in the presence of a coach. Only the age limit of 27 years was sought as the criterion of inclusion.

SPSS program was preferred in the analyses of the collected data. A normality test was performed in order to decide whether the data distributed normally. It was observed that the data were normally distributed and the use of parametric tests was found appropriate. In the analysis of the data, first descriptive statistics were calculated then a correlation analysis was performed to determine the direction and severity of the correlation between the variables. Multiple regression analysis was applied to determine the cause and effect relationship between the variables.

Conclusion and Discussion

As a result of the correlation analysis, a positive, moderate correlation was determined between the perceptions of mental training in sport and coping skills with sports problems, which constitute the hypotheses of the study. As a result of the multiple regression analysis, a statistically significant correlation was found between the perceptions of mental training in sport and coping skills with sports problems, which constitutes the hypotheses of the study. Accordingly, H_0 was rejected and H_1 was accepted. The perception level of mental training in sport predicts the coping skills with sports problems by 46.3%.

When the literature was examined, it was observed that there are many studies supporting our study. Walter et al. (2019) applied a psychological skills training program with self-talk technique to young athletes preparing for competitions in many different sports such as swimming, gymnastics, handball, volleyball and revealed that athletes' ability to move away from physical anxiety, self-confidence and self-efficacy levels, which are included in the mental training sub-dimensions, were positively affected. Similarly, Reigal et al. (2020) examined the effect of psychological profiling on competition anxiety and found that psychological profiling significantly affected competition anxiety. Anxiety is among the sports problems in every aspect. It has been emphasized in many studies that mental training modeled practices are effective in anxiety management (Dziembowska et al., 2016; Jimenez Morgan & Molina Mora, 2017; Lagos et al., 2008; Pusenjak et al., 2015). There are also studies in the literature that do not overlap with the results of our study. Crocker et al. (1988) applied psychological skills training to young volleyball players aged 16-18 years with the self-talk technique, which is among the sub-dimensions of coping skills with sports problems, and at the end of the study, they found that it was not effective in coping with anxiety, which is among the sub-dimensions of mental training.

Although there are results that contradict the results of our study, the majority of them are supportive. Mental training is very effective in coping with sports problems as it is in many subjects because the mind is a unique power (Carter, 2023). We understand with the data provided that mental training processes should be given importance in addition to training (Anderson et al., 2021; Guskowska & Wojcik, 2021; Hopper et al., 2019; Jordan, 2017; Tomiyama, 2018)

Kaynakça/References

- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 5, 60-74.
- Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel antrenman*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 6(1), 39-43. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131
- Anderson, S. A., Haraldsdottir, K. ve Watson, D. (2021). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655-660. <https://doi.org/10.1249/jssr.0000000000000919>
- Andrew, D. P., Pedersen, P. M. ve McEvoy, C. D. (2019). *Research methods and design in sport management*. Human Kinetics.
- Babbie, E. (2020). *The Practice of Social Research (15th ed.)*. Cengage Learning.
- Bedir, D., Erhan, S. E., Güler, M. Ş. ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği'nin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M. ve Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 37(1), 1-13.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F. ve Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
- Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Bilgi, F. (2019). *Elit bayan voleybolcuların imgeleme biçimlerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Blumenstein, B. ve Orbach, I. (2020). Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 13-23. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1478872>
- Büyükbasmacı, Y. E. (2023). *Uygulamalı egzersiz ve spor psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Büyükoztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayınları.
- Carter, R. (2013). *Beyin kitabı*. (Ömer Çiftçi, Çev.). Alfa Basın Yayım.
- Chaari, F., Boyas, S., Sahlia, S., Fendria, T., Harrabia, M. A., Rebaia, H. ve Rahmani A. (2022). Postural balance asymmetry and subsequent noncontact lower extremity musculoskeletal injuries among Tunisian soccer players with groin pain: A prospective case control study. *Gait & Posture* 98, 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2022.09.004>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2th ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Crocker, P. R. E., Alderman, R. B. ve Smith, F. M. R. (1988). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball players: Effects on affect, cognition, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 448-460.
- Curry, L. ve Maniar, S. (2003). Academic course combining psychological skills training and life skills education for university students and student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 270-277. <https://doi.org/10.1080/10413200305384>
- Çat, N. (2023). *Zihinsel antrenman becerileri ve tekniklerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Ciftçi, M. C., Tolukan, E. ve Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
- Dağdeviren, İ. C., Kök, M., Düz, N. ve Manav, Ö. (2024). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunların tespiti ve çözüm önerileri*. *Uşşılım Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(10), 37-61.
- Dillard, J. P. (2020). *Currents in the study of persuasion*. Routledge.
- Dziembowski, I., Izdebski, P., Rasmus, A., Brudny, J., Grzelczak, M., ve Cysewski, P. (2016). Effects of heart rate variability biofeedback on EEG alpha asymmetry and anxiety symptoms in male athletes: A pilot study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 41(2), 141-150.
- Eklund, R. C. ve Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Sage Publications.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Nobel Yayınevi.
- Ekmekçi, R. (2022). *Sporda zihinsel antrenman (Bir Adım Önde)*. Detay Yayıncılık.

- Elliott, J. A. (2003). *The effects of psychological skills training on the cognitions and performance of high school softball players* [Yüksek lisans tezi]. Michigan State Üniversitesi.
- Erman, M. Y., Turhan, M. Ö. ve Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 28(1), 32-41.
- Gençer, E. (2020). Sosyal bilimlerde araştırma yaklaşımları çerçevesinde din eğitimi biliminde kullanılan yöntem ve teknikler. *Kalemmame*, 5(9), 182-219.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2025). *Uluslararası Gençlik Değişim Programı Başvuruları Başladı*. Gençlik ve Spor Bakanlığı. <https://genclikhizmetleri.gov.tr/genclik-merkezlerine-yonelik-uluslararası-genclik-programlari-basvurulari-basladi/>. Erişim Tarihi: 28 Şubat 2025.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10th ed.). Pearson.
- Golby, J. ve Wood, P. (2016). The effect of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(1), 901-913. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Guskowska, M. ve Wojcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting programme: Review of studies. *Baltic Journal Of Health And Physical Activity*, 13(7), 1-12.
- Güneş, G. (2023). *Voleybolcuların zihinsel antrenman düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Hecker, J. E. ve Kaczor, L. M., (1988). Application of imagery theory to sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 10, 363-373.
- Hillier, A. (2007). *Beynin Gizli Güçleri*. Safır Yayınevi.
- Holt, N. L., Berg, K. ve Tamminen, K. A. (2007). Tales of the unexpected: Coping among female collegiate volleyball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 117-132. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599409>
- Hopper, S. I., Murray, S. L., Ferrara, L. C. ve Singleton, J. K. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults. *A Quantitative Systematic Review*, 17(9), 1855-1876.
- Jordan, F. (2017). "How to stimulate your vagus nerve for better mental health". Erişim Adresi: <https://www.providence.org>. Erişim Tarihi: 28 Şubat 2025.
- Jiménez Morgan, S. ve Molina Mora, J. A. (2017). Effects of heart rate variability biofeedback on performance: A systematic review. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 42(3), 235-245.
- Karaağaç, S. ve Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporlarında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1) 26-39.
- Karaca, R. ve Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 19(1), 99-115. <https://doi.org/10.33689/spormetre.719991>
- Karakoç, B. (2023). 15-21 Yaş Okçuluk sporcularında zihinsel antrenmanın atış puanı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Klien, T. G. (2012). *Proactive coping, psychological skills, self-talk, coping self-efficacy and performance in collegiate baseball and softball athletes* [Yüksek lisans tezi]. Texas Üniversitesi.
- Koç, K. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği adaylarının liderlik özellikleri ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 223-232. <https://doi.org/10.25307/jssr.328103>
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Bağırçan Yayınları.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (2004). Zihinsel antrenman ve spor. *Sporda Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-8.
- Lagos, L., Vaschillo, E., Vaschillo, B., Lehrer, P., Bates, M. ve Pandina, R. (2008). Heart rate variability biofeedback as a strategy for dealing with competitive anxiety: A case study. *Biofeedback*, 36(3), 109-115.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T. ve Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children. *The Sport Psychologist*, 6(3), 230-241. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.3.230>
- Makaracı, M. (2022). *Biyolojik geribildirim ile zihinsel antrenman programının sporcuların bilişsel beceri ve performansına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Mamassis, G. ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Martin K.A. Moritz, S. (1999). Imagery use in sport. *Sport Psychologist* 1(7). 245-268.

- Murathan, G. ve Bozyılan, E. (2020). *Zihinsel Antrenman. Sporun Kavramsal Temelleri-4* (ss. 381-398). Efe Akademi Yayınları.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7th ed.). Pearson.
- Nicholls, A. R. ve Polman, R. C. J. (2007). *Coping in sport: A systematic review. Journal of Sport Sciences*, 25(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Özcan, V. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin spora özgü psikolojik yetenek seviyelerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi. [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Özsubaşı, İ. H. (2023). *Curling sporcularında zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi ve sürekli kaygı durumlarının zihinsel antrenman yöntemleriyle geliştirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Patrick, T. D. ve Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12(3), 283-299.
- Pusejnak, N., Grad, A., Tusak, M., Leskovsek, M. ve Schwarzlin, R. (2015). Can biofeedback training of psychophysiological responses enhance athletes' sport performance? A practitioner's perspective. *The Physician and Sports Medicine*, 43(3), 287-299.
- Reigal, R. E., Vazquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernandez-Mendo, A. ve Morale Sanchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). 241. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>
- Schling, G. ve Gubelman, H. (1995). *Enhancing performance with mental training. European perspectives on exercise and sport psychology*. Human Kinetics Leeds.
- Skvarla, L. A. ve Clement, D. (2019). The delivery of a short-term psychological skills training program to college dance students a pilot study examining coping skills and injuries. *Journal of Dance Medicine & Science*, 23(4), 159-166.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. ve Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 379-389. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Sunay, H. ve Kaya, B. (2019). Türk spor yönetimindeki mevcut sorunlarla ilgili antrenörlerin görüşleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 301-311.
- Thelwell, R. C. ve Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist*, 15(2), 127-141.
- Tomiyama, A. J. (2018). Annual review of psychology stress and obesity. *Annual Review of Psychology*, 70(5), 703-718. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2011) *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Detay Yayıncılık.
- Urhan, Ş. ve Fişne, M. (2022). Çift Kariyer Yapan Milli Sporcu Öğrencilerin Yaşadıkları Problemlerin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 59-67.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. *Handbook of Sport Psychology*, 3, 287-309. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Vidic, Z. ve Cherup, N. P. (2022). Take me into the ball game: An examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with basebaall players, *International Journal of Sportand Exercise Psychology*, 20(2), 612-629. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891120>
- Vishwanth, T., Eshwara, K. A. ve Manjunatha S. K. (2019). Effect of mental imagery intervention on anxiety, self-confidence and basketball free throw performance. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 400-402
- Walter, N., Nikoleizig, L. ve Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(148), 1-20.
- Wang, C., Vargas, J. T., Stokes, T., Steele, R. ve Shrier, L. (2019). The acute: Chronic workload ratio: Challenges and prospects for improvement. Arxiv. <https://arxiv.org/abs/1907.05326>
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wolframm I. A. ve Micklewright, D. (2011). Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders. *Journal of Veterinary Behavior*, 6(5), 267-275.
- Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarılma Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yıldız, K. (2016). *Bilgi ve iletişim teknolojileri boyutuyla spor ve iletişim*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Yousefi, Z., Abedi, M., Baghban, I., Eatemadi, O. ve Abedi, A. (2011). Personal and situational variables, and career concerns: Predicting career adaptability in young adults. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 263-271. <https://doi.org/10.25307/jssr.328103>