

Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi

Examination of mental training levels of athletes interesting in different sports branches

Öznur Yüksel¹, Özlem Orhan²

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, oznuryuksel6949@gmail.com, 0000-0002-7513-3815

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, oarслан@gazi.edu.tr, 0000-0002-4047-234X

ÖZET

Bu araştırmanın amacı farklı spor dalları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Toplamda, araştırmaya 256'sı kadın (% 50,8), 248'i erkek (% 49,2) olmak üzere 504 sporcu gönüllü olarak katıldı. Araştırma grubundan veri toplamak için Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanıldı. Verilerin analizi için SPSS 25 programından faydalanıldı. Elde edilen verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması için tanımlayıcı istatistik, t-testi ve ANOVA testleri kullanıldı. Veri analizi sonuçlarında farklı spor dalları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinde; yaş, cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve yaptıkları spor dalı değişkenlerine göre farklılıklar oluşturduğu gözlemlendi. Erkek sporcuların zihinsel performans ve zihinsel temel becerileri puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, kadın sporcuların ise kendinle konuşma puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Basketbol, buz hokeyi, futbol, güreş ve voleybol dallarıyla ilgilenen sporcuların kendinle konuşma puanlarının diğer spor dallarına göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Atletizm, basketbol, buz hokeyi, güreş, okçuluk ve voleybol dallarıyla ilgilenen sporcuların ise zihinde canlandırma puanlarının diğer spor dallarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sonuç olarak cinsiyet, yaş, milli sporcu olma ve yapılan spor türü gibi değişkenlerin zihinsel antrenman becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

ABSTRACT

The purpose of this research is to study of mental training levels of the athletes, which deal with the different sports branches according to some variables. In total, 504 athletes, 256 women (50.8%) n 248 men (49.2%), participated in the research voluntarily. "The Sport Mental Training Questionnaire-SMTQ" adapted into Turkish by Yarayan and İlhan (2018) and a personal information form prepared by the researcher were used to collect data from the research group. To data analysis made use of the SPSS 25 program. Descriptive statistics, t-test, and ANOVA tests were used to analyze and interpret the obtained data. In the results of the data analysis, the mental training levels of the athletes dealing with different sports branches; It was observed that there were differences according to the variables of age, gender, being a national athlete, and the sports branch they played. Male athletes' mental performance and mental basic skill scores are higher than female athletes, while female athletes' self-talk scores have been found higher than male athletes. It has been originated that the self-talk scores of the athletes who are interested in basketball, ice hockey, football, wrestling, and volleyball branches are higher than other sports branches. It has been identified that the visualization scores of the athletes who are interested in athletics, basketball, ice hockey, wrestling, archery, and volleyball branches are higher than other sports branches ($p < 0.05$). As a result, it can be said that variables such as gender, age, being a national athlete and the type of sport have positive effects on mental training skills.

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Zihinsel Antrenman, Spor Dalı

Key Words: Training, Mental Training, Sports Branch

Gönderme Tarihi/Received Date: 25.06.2021

Kabul Tarihi/Accepted Date: 25.11.2101

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2021

1. Giriş

Son yıllarda performans sporcularının antrenman kapsam ve yoğunlukları giderek artmaktadır. Bu durum sporcuların daha zor şartlarla karşılaşmasına ve psikolojik zorluklar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Hasırcı vd., 2018: 18). Antrenörler ve sporcular, psikolojik faktörlere dayalı olarak hem performansını geliştirmek hem de olumsuz durumları ortadan kaldırmak için spor psikolojisi alanına yönelmektedirler

(Karageorghis & Terry, 2015: 2). Yapılan araştırmalarda spor psikolojisinin uygulamalı alanlarından birisi olan zihinsel antrenmanın, performans bileşenlerinin gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (Konter, 2003; Aktop, 2008; Urfa & Aşçı, 2018; Kulak, 2011; Akman, 2019; Turgut & Yaşar, 2020). Spor bilimleri alanıyla ilgili literatür incelendiğinde, zihinsel antrenman kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Altunkalem'e (2020: 26) göre zihinsel antrenman; bir sporcunun yarışma öncesinde, sonrasında ve yarışma sırasında etkisi

*Sorumlu yazar /Corresponding author.

Yüksek Lisans Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, oznuryuksel6949@gmail.com, 0000-0002-7513-3815

altına girdiği stres, motivasyon, dikkat, algı, öğrenme ve bunlar sırasında içinde bulunduğu psikolojik süreçlerin düzenli bir şekilde geliştirilmesine denilmektedir. Bir diğer tanımı ise; sporcuların en uygun performansa ulaşabilmeleri için, moral, konsantrasyon, güdülenme, hedef belirleme, imgeleme, dikkat, kendine güven, duygu ve düşünce kontrolü, olumlu düşünmek vb. psikolojik kabiliyetlerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren programlı ve sistemli bir süreçtir (Yılmaz, 2019: 69).

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını hem artırmak hem de performanslarını azaltan birçok etmenleri ortadan kaldırmak için uygulanmaktadır (Hasırcı vd., 2018: 17). Zihinsel antrenman programları sporcuların, fiziksel ve psikolojik becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bunların yanı sıra zihinsel antrenman, özellikle sakatlık döneminde sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu iyiye götürmek ve toparlanma süresini kısaltmak için de uygulanmaktadır. Zihinsel antrenman teknikleri uygulanırken uygun yöntemlerin seçilmesi, yapılan sporun ve sporcunun niteliklerine göre büyük önem taşımaktadır. Özellikle sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır (Altıntaş & Akalan, 2008: 40).

İlgili literatür incelendiğinde farklı spor dalları ve zihinsel antrenmanın değerlendirildiği çok az çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmanın amacı farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini incelemek ve aralarında cinsiyet, yaş, milli sporcu olma durumu ve spor dallarına göre farklılık olup olmadığını belirlemektir.

2. Yöntem

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden, ilişkisel tarama ve betimsel tarama modelleri kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2020-2021 sezonu Ankara ilinde atletizm, basketbol, buz hokeyi, futbol, güreş, hentbol, kick boks, okçuluk, taekwondo, tenis, voleybol ve yüzme dallarında faaliyet gösteren sporcular oluşturmaktadır (Tablo 1). Örneklemini; 2020-2021 sezonu Ankara ili 18-28 yaş aralığında ki 256'sı kadın (% 50,8), 248'i erkek (% 49,2) olmak üzere toplam 504 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan deneklere gönüllü onam formu doldurtulmuştur. Katılımcılara araştırmanın bilimsel bir çalışma olduğu ve cevap verirken gerçek bilgiyi vermelerinin önemi yazılı olarak anlatılmıştır.

Sporcuların dallara göre dağılımları Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde %18,3 atletizm, %11,1 basketbol, % 5,0 buz hokeyi, % 10,3 futbol, %3,0 güreş, % 4,4 hentbol, % 3,6 kick boks, % 6,2 okçuluk, % 9,1 taekwondo, % 10,5 tenis, % 15,3 voleybol ve % 3,4 yüzme oluşturmaktadır. Tablo 1 incelendiğinde %18,3 atletizm, %11,1 basketbol, % 5,0 buz hokeyi, % 10,3 futbol, %3,0 güreş, % 4,4 hentbol, % 3,6 kick boks, % 6,2 okçuluk, % 9,1 taekwondo, % 10,5 tenis, % 15,3 voleybol ve % 3,4 yüzme oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların dallara göre dağılımları

Spor Dalı	N	%
Atletizm	92	18,3
Basketbol	56	11,1
Buz Hokeyi	25	5,0
Futbol	52	10,3
Güreş	15	3,0
Hentbol	22	4,4
Kick Boks	18	3,6
Okçuluk	31	6,2
Taekwondo	46	9,1
Tenis	53	10,5
Voleybol	77	15,3
Yüzme	17	3,4
Toplam	504	100,0

2.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı kulüplerdeki ilgili kişiler ile görüşüp gerekli izinler alınmıştır. Anketin doldurulma işleminin antrenman ya da müsabaka öncesi uygulanacağı ve yaklaşık 15 dakika süreceği öngörülmüştür. Anketin uygulanması esnasında, çalışmanın amacına dair açıklamalar yapılmıştır. Anket formu iki kısımdan oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu oluşturulurken “*Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri - SZAE*” ile ilişkili olabileceği düşünülen bağımsız değişkenlerin neler olduğuna yönelik literatür taraması yapılmış ve ilişkili olan değişkenler; yaş, cinsiyet, spor dalı ve milli sporcu olma durumu olarak belirlenmiştir.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

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

2.2. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 25 istatistik paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin iç tutarlılığını tespit edebilmek için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmış ve ,872 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3). Betimsel istatistiklerde ortalama, standart sapma, yüzde ve

frekans kullanılmıştır. Verilerde normallik testi için Skewness ve Kurtosis testi ile değerlendirilmiş ve verilerin $\pm 1,50$ aralığında olmasından dolayı normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu nedenle parametrik test gruplarından ikili karşılaştırmalarda t-test ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi ANOVA testlerinden faydalanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak LSD ve Tukey testleri kullanılmıştır. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan kişilerin demografik dağılımlarına ait bilgiler Tablo 2' de verilmiştir

Tablo 2. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine göre dağılımları

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	256	50,8
Erkek	248	49,2
Toplam	504	100,0
Yaş		
18 - 20 Yaş Arası	195	38,7
21 - 24 Yaş Arası	175	34,7
25 - 28 Yaş Arası	134	26,6
Toplam	504	100,0
Milli Sporcu		
Evet	138	27,4
Hayır	366	72,6
Total	504	100,0

Tablo 2 incelendiğinde ankete katılan sporcuların % 50,8' i kadın % 49,2'si ise erkek olduğu tespit edilmiştir. Ankete katılan sporcuların % 38,7' sinin 18 - 20 yaş arası, % 34,7'si

21 - 24 yaş arası ve % 26,6'sının 24 - 28 yaş arası olduğu tespit edilmiştir. Ankete katılan sporcuların % 27,4'ü milli sporcu ve % 72,6' sının milli sporcu olmadığı tespit edilmiştir. SZAE ve alt boyutlarının Cronbach Alpha İç Tutarlılık testi sonuçları Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. SZAE ve alt boyutlarının Cronbach Alpha İç Tutarlılık Testi sonuçları

SZAE ve Alt boyutları	N	Cronbach Alpha
SZAE	504	,872
Zihinsel Performans Becerileri	504	,751
Zihinsel Teknik Beceriler	504	,643
Kişilerarası Beceriler	504	,737
Kendinle Konuşma	504	,837
Zihinsel Canlandırma	504	,721

Tablo 3 incelendiğinde SZAE ve alt boyutlarının toplam puanına ait iç tutarlılık katsayısının 0,872 ve 0,643 değerleri arasında olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların SZAE ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların cinsiyet değişkenine göre, SZAE alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma ve zihinsel temel becerileri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Erkek sporcuların zihinsel performans ve zihinsel temel becerileri puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, kadın sporcuların ise; kendinle konuşma puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların SZAE ve alt boyutlarının milli sporculuk değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Tablo 5' de verilmiştir.

Tablo 4. SZAE ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	P
SZAE	Kadın	256	79,128	Kadın	,126
	Erkek	248	80,326	Erkek	
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	256	21,640	Kadın	,000*
	Erkek	248	22,935	Erkek	
Kişilerarası Beceriler	Kadın	256	17,285	Kadın	,230
	Erkek	248	17,072	Erkek	
Kendinle Konuşma	Kadın	256	12,222	Kadın	,002*
	Erkek	248	11,592	Erkek	
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	256	15,863	Kadın	,001*
	Erkek	248	16,528	Erkek	
Zihinsel Canlandırma	Kadın	256	12,117	Kadın	,643
	Erkek	248	12,197	Erkek	

Tablo 5. SZAE ve alt boyutlarının milli sporculuk değişkenine göre t testi analiz sonuçları

	Milli Sporcu	N	\bar{X}	Ss	P
SZAE	Evet	138	81,5217	8,934	,004*
	Hayır	366	79,0383	8,624	
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	138	22,8696	3,664	,020*
	Hayır	366	22,0546	3,442	
Kişilerarası Beceriler	Evet	138	17,3696	2,096	,190
	Hayır	366	17,1093	1,942	
Kendinle Konuşma	Evet	138	12,1014	2,185	,250
	Hayır	366	11,8415	2,283	
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	138	16,7536	2,220	,001*
	Hayır	366	15,9781	2,208	
Zihinsel Canlandırma	Evet	138	12,4275	1,977	,055
	Hayır	366	12,0546	1,929	

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların milli sporculuk değişkenine göre, SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve zihinsel temel becerileri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Milli sporcu olanların SZAE, zihinsel performans becerileri ve zihinsel temel beceriler puanlarının milli sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının spor dalı değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların spor dalı değişkenine göre; kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında

istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve kişilerarası beceriler puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Farkın kaynağını belirleyebilmek için yapılan Post-Hoc LSD testi analiz sonuçlarına bakıldığında; basketbol, buz hokeyi, futbol, güreş ve voleybol dallarıyla ilgilenen sporcuların kendinle konuşma puanlarının diğer dallara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Atletizm, basketbol, buz hokeyi, güreş, okçuluk ve voleybol dallarıyla ilgilenen sporcuların ise zihinsel canlandırma puanlarının diğer dallara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların SZAE ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırma sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. SZAE ve alt boyutlarının spor dalı değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları

Spor Dalı	N	\bar{X}	Ss	F	P
SZAE					
Atletizm	92	79,858	10,183		
Basketbol	56	79,160	9,440		
Buz Hokeyi	25	80,640	7,857		
Futbol	52	80,692	8,363		
Güreş	15	85,266	9,542		
Hentbol	22	79,500	9,262	1,480	,135
Kick Boks	18	80,166	8,197		
Okçuluk	31	78,967	7,820		
Taekwondo	46	78,000	6,733		
Tenis	53	77,811	8,359		
Voleybol	77	81,207	8,429		
Yüzme	17	76,588	7,689		
Zihinsel Performans Becerileri					
Atletizm	92	22,271	3,891		
Basketbol	56	22,642	4,227		
Buz Hokeyi	25	21,400	3,708		
Futbol	52	22,903	3,309		
Güreş	15	24,400	3,418		
Hentbol	22	22,136	3,196	1,528	,118
Kick Boks	18	22,666	3,343		
Okçuluk	31	21,645	3,737		
Taekwondo	46	21,652	2,734		
Tenis	53	21,415	3,521		
Voleybol	77	22,727	3,080		
Yüzme	17	21,882	2,315		

Tablo 6' nın Devamı. SZAE ve alt boyutlarının spor dalı değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları

Spor Dalı	N	\bar{X}	Ss	F	P	LSD
Zihinsel Temel Beceriler						
Atletizm	92	16,543	2,45134			
Basketbol	56	15,750	2,43647			
Buz Hokeyi	25	15,800	2,25462			
Futbol	52	16,442	1,79775			
Güreş	15	17,400	1,91982			
Hentbol	22	16,181	2,34290	1,324	,208	
Kick Boks	18	16,888	2,13896			
Okçuluk	31	16,225	2,20166			
Taekwondo	46	16,021	2,27537			
Tenis	53	15,905	2,04059			
Voleybol	77	16,051	2,16974			
Yüzme	17	15,647	2,31682			
Kişilerarası Beceriler						
Atletizm	92	17,076	2,34044			
Basketbol	56	17,107	2,05982			
Buz Hokeyi	25	17,440	1,68523			
Futbol	52	17,211	1,67258			
Güreş	15	17,866	2,13363			
Hentbol	22	17,090	1,99783			
Kick Boks	18	16,666	1,64496	1,149	,320	
Okçuluk	31	17,516	1,71018			
Taekwondo	46	17,087	1,81140			
Tenis	53	16,849	1,91549			
Voleybol	77	17,597	2,09799			
Yüzme	17	16,352	1,57881			
Kendinle Konuşma						
Atletizm ¹	92	11,663	2,42368			
Basketbol ²	56	11,428	2,48528			
Buz Hokeyi ³	25	13,080	1,93477			
Futbol ⁴	52	12,153	2,18178			
Güreş ⁵	15	12,800	1,78085			2>1
Hentbol ⁶	22	11,727	2,60369	2,387	,007*	3>2,6,8,9,12
Kick Boks ⁷	18	11,777	2,01627			4>8,12
Okçuluk ⁸	31	11,129	2,29117			5>2,8,12
Taekwondo ⁹	46	11,804	1,78412			11>1,2,8,12
Tenis ¹⁰	53	12,037	2,34490			
Voleybol ¹¹	77	12,454	1,88167			
Yüzme ¹²	17	10,882	2,68985			
Zihinsel Canlandırma						
Atletizm ¹	92	12,304	2,10567			
Basketbol ²	56	12,232	2,24006			
Buz Hokeyi ³	25	12,920	1,44106			
Futbol ⁴	52	11,980	1,88378			1>9,10
Güreş ⁵	15	12,800	1,56753			2>9
Hentbol ⁶	22	12,363	1,89097	1,808	,050*	3>4,9,10
Kick Boks ⁷	18	12,166	2,25571			5>9,10
Okçuluk ⁸	31	12,451	1,50197			8>9
Taekwondo ⁹	46	11,434	2,05104			11>9,10
Tenis ¹⁰	53	11,603	2,04130			
Voleybol ¹¹	77	12,376	1,68616			
Yüzme ¹²	17	11,823	1,55062			

Tablo 7 incelendiğinde yaş değişkenine göre SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma toplam puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p<0,05$). Farkın kaynağını belirleyebilmek için yapılan Post-Hoc Tukey testi analiz sonuçlarına bakıldığında; 25 ve 28 yaş arasındaki sporcuların SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırmanın sonucunda, cinsiyet, yaş, milli sporculuk durumu ve spor dalı değişkenlerine göre zihinsel antrenman düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre; SZAE alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma ve zihinsel temel becerileri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkek sporcuların zihinsel performans ve zihinsel temel becerileri puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, kadın sporcuların ise; kendinle konuşma puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların milli sporcu olma değişkenine göre, SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve zihinsel temel becerileri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Milli sporcu olanların SZAE, zihinsel

performans becerileri ve zihinsel temel beceriler puanlarının milli sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Erdoğan & Gülşen'in (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada milli sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin diğer sporculara göre daha iyi olduğu tespit etmişlerdir. Günümüzde milli takım sporcuları doruk performansın yüksek olduğu antrenman ve müsabakalarda daha çok yer almaktadırlar. Karşılaşılan zorlu şartlar ve yaşadıkları deneyim milli sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini etkileyebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor dalı değişkenine göre, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. SZAE ve alt boyutlarından zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve kişilerarası beceriler puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fark çıkan boyutlarda; basketbol, buz hokeyi, futbol, güreş ve voleybol dallarıyla ilgilenen sporcuların kendinle konuşma puanlarının diğer dallara göre daha yüksek olduğu ve atletizm, basketbol, buz hokeyi, güreş, okçuluk ve voleybol sporcularının ise zihinsel canlandırma puanlarının diğer spor dallarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür spor dalı değişkeni açısından incelendiğinde; Öner & Cankurtaran (2020), elit okçuların zihinsel canlandırma becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır. Yarayan & Ayan (2018b) tarafından yapılan bir çalışmada; futbol dalındaki sporcuların imgeleme puanlarının, hentbol dalındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada; futbol ve basketbol dalındaki kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin hentbol ve buz hokeyi sporcularına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın Gülşen vd.' ne (2018) göre bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor dalı değişkenine göre, kendinle konuşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuşlardır. Zihinsel antrenman düzeyi pek çok faktör ile ilişkili olsa da sporcuların bireysel

Tablo 7: SZAE ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre ANOVA analiz sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	P	Tukey
SZAE	18 – 20 ¹	195	78,271	8,103	6,705	,001*	3>1
	21 – 24 ²	175	79,708	8,528			
	25 – 28 ³	134	81,835	9,616			
Zihinsel Performans Becerileri	18 – 20 ¹	195	21,435	3,194	10,255	,000*	2>1 3>1
	21 – 24 ²	175	22,588	3,549			
	25 – 28 ³	134	23,097	3,692			
Zihinsel Temel Beceriler	18 – 20 ¹	195	15,846	2,334	9,723	,000*	3>1,2
	21 – 24 ²	175	16,034	2,191			
	25 – 28 ³	134	16,895	1,993			
Kişilerarası Beceriler	18 – 20 ¹	195	17,092	1,958	1,470	,231	
	21 – 24 ²	175	17,097	2,091			
	25 – 28 ³	134	17,417	1,881			
Kendinle Konuşma	18 – 20 ¹	195	11,887	2,126	,806	,447	
	21 – 24 ²	175	11,914	2,081			
	25 – 28 ³	134	11,947	2,648			
Zihinsel Canlandırma	18 – 20 ¹	195	12,010	1,883	2,817	,060	
	21 – 24 ²	175	12,074	1,742			
	25 – 28 ³	134	12,477	2,250			

olarak uygulama seviyelerinde farklılıklar olabilmektedir. Bazı sporcular süreci hemen benimserken bazı sporcularda farklı bir zaman benimseyebilmektedir. Spor dalları arasındaki farklılığın sporcuların zihinsel antrenmanı uygulama becerilerinden ve zihinsel antrenman deneyimlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. SZAE alt boyutlarından kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma toplam puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. 25 ve 28 yaş arasındaki sporcuların SZAE, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Turgut & Yaşar (2020) tarafından yapılan araştırmada, yaş artışı ile psikolojik antrenman becerilerinin arttığı gözlemlenmiştir. Altunkalem'e (2020) göre elit atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisini inceledikleri çalışmalarında zihinsel temel becerilerin, 21-25 yaş ile 26-30 yaş bireyler arasında ve 26-30 yaş ile 36 yaş ve üzeri bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi ile ilgili yapılan bir ölçek çalışmasında ise yaş değişkeni dikkate alındığında 26 yaş üstü kişilerin 20 yaş altı kişilerden puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Zekioglu vd., 2017). Yapılan alan yazın taramasında, araştırmanın büyük yaş gruplarının zihinsel becerilerinin ve zihinsel antrenman düzeylerinin daha küçük yaş gruplarına kıyasla daha yüksek seyrettiği yönündeki bulgusunun farklı çalışmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Connaughton vd.' ne (2008) göre zihinsel antrenman becerisinin, yaş ile doğru orantılı olduğu ve yaşın artmasıyla birlikte sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Kara & Hoşver (2019), play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların yaş değişkenine göre, alt boyutlardan zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma ile toplam zihinsel antrenman düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını bulmuşlardır. 18 yaş ve altında yer alan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük seviyede olduğunu belirtmişlerdir.

İlgili alan yazını incelendiğinde, zihinsel antrenman düzeyini etkileyen unsurlar göz önüne alındığında zihinsel antrenmanın küçük yaşlardan itibaren sporculara kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Daha az deneyime sahip sporcuların, zorlu müsabaka ve antrenman süreçlerinde psikolojik olarak yıpranmaması ve zihinsel dayanıklılığı kazanmaları adına yıllık antrenman programlarına zihinsel antrenmanın dâhil edilmesi önerilmektedir. Bu süreçte öncelikli olarak antrenörlerin bilgilendirilmesi, sporcuların zihinsel antrenmanı daha etkin kullanabilmelerini sağlayacaktır.

Kaynakça

- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Altuntaş, A. & 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
- Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.
- 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.
- Erdoğan, S.B. & Gülşen, D.B.A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 220-228. <https://doi.org/10.38021/asbid.753967>
- Gülşen, D., Yıldız, A., Bayköse, N. & Eryücel, M. (2018). Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2) , 58-66.
- Hasırcı, S., Seiler, R. & Stock, A. (2018). *Performans Sporcularında Zihinsel Antrenman: Sporcu ve Antrenörler İçin El Kitabı*, Girne: Uluslararası Final Üniversitesi, 17-19.
- Kara, Ö. & Hoşver, U.P. (2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2015). *Spor Psikolojisi* (Çev.: Erdal Demir), Ankara: Nobel/Human Kinetics, 1-3.
- Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7-37.
- Kulak A. (2011). *Zihinsel Antrenman Yönteminin 10-12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Şanlıurfa.
- Öner, Ç. & Cankurtaran, Z. (2020). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Allyn & Bacon, Boston.
- Turgut, M. & Yaşar, O.M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1). 51-59. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p51>
- Urfa, O. & Aşçı, H. (2018). 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsalet Oranı üzerine Etkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 29 (3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Yarayan, Y. & İlhan, E. (2018a). Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin (SZAE) Uyarılma Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4) , 205-218.

- Yarayan, Y. & Ayan, S. (2018b). Farklı Takım Spor Dallarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1417- 1421. DOI:10.17719/jisr.2018.2889
- Yılmaz, O. (2019). *Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman*. Özdenk, S. & Yılmaz, O. (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı, ss. 69-85, Çizgi Kitabevi Yayınları, Konya.
- Zekioglu, 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. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000308