



Research article

Examine the relationship between optimal flow state and mental training in individual and team sports

Süleyman KARAAĞAÇ*, Hasan ŞAHAN*

*Akdeniz University, Antalya

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received 20 March 2021

Received in revised form 1 June 2021

Accepted: 10 June 2021

Available online: 15 June 2021

Keywords

Flow

Mental Training

Mental Skill

The main aim of this study is to examine the relationship between flow state and mental training in individual and team sports. Research is a screening model from descriptive research models. 154 athletes, 74 of whom were women and 80 of whom were men, participated voluntarily in the team and individual studying at the Faculty of Sports Sciences at Akdeniz University. A personal information form prepared by the researcher was used for the purpose of the research. Behnke at al. (2017) developed by Ilhan and adapted to Turkish Culture (2018) and made by Jackson and Eklund developed in 2004 by 'the scale of mental training', to achieve the purpose of the research in sport mental training and mental techniques are used in applications to measure mental skills that have been developed also flow state scale is used. As a result of the study, the level of mental training and optimal performance of athletes according to the gender variable and the number of weekly exercises variable and branch change in the level of mood although there was no significant difference, it was found that there were significant differences according to the competitor variable and the Sports year variable.

Araştırma makalesi

Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi

Süleyman KARAAĞAÇ*, Hasan ŞAHAN*

* Akdeniz Üniversitesi, Antalya

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:
Gönderim 20, Mart 2021
Düzeltilme 1 Haziran 2021
Kabul 10 Haziran 2021
Online yayınlama 15 Haziran 2021

Anahtar kelimeler

*Optimal Performans Duygu Durumu
Zihinsel Antrenman
Zihinsel Beceri*

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı bireysel ve takım sporlarında optimal duygu durumu ve zihinsel antrenmanın ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma betimsel araştırma modellerinden tarama modelidir. Çalışmaya Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören a ve bireysel sporcularından oluşan 74'ü kadın, 80'i erkek olmak üzere toplam 154 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçme amacı ile Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Yarayan ve İlhan tarafından (2018) yapılan "Zihinsel Antrenman Ölçeği" ve egzersiz sırasında sporcunun ortaya koyabildiği, Jackson ve Eklund tarafından 2004 yılında geliştirilmiş olan "Optimal Performans Duygu Durumu" ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; sporcuların zihinsel antrenman düzeyi ve optimal performans duygu durumu düzeylerinde cinsiyet değişkeni, haftalık egzersiz sayısı değişkeni ve branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken yarışmacı değişkeni ve spor yılı değişkenine göre ise anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir.

This study was produced from a master's thesis.

Giriş

Optimal performans kavramı sporcunun performansında maksimum seviyeye ulaşmasıdır. Bu seviyeye ulaşmasını sağlayacak en önemli faktörlerden birisi de sporcunun psikolojik açıdan iyi olmasıdır. Psikolojik açıdan iyi olması performansına doğrudan katkı sağlamaktadır. Birey psikolojik açıdan olumsuz olduğu durumlarda bunu sadece performansına değil günlük yaşamına da yansıtmaktadır (Jackson ve Marsh, 1996).

Sporcunun kendinde var olan potansiyelini açığa çıkarmak için psikolojik ve fizyolojik açıdan çok iyi durumda olması gerekmektedir. Fizyolojik açıdan iyi olması sporcunun kuvvetine ve dayanıklılığına yansımaktadır. Fakat psikolojik yönden iyi olması direkt olarak performansına ve kendini iyi hissetmesine olanak sağlamaktadır.

Sporcunun psikolojisini en üst seviyede tutmasında antrenörlerin payı büyüktür. Gerek yapacakları antrenmanlarla gerekse sporcularla konuşmalarıyla onlara yardımcı olmalıdırlar. Antrenmanları zevkli hale getirmek gerekirse sporculara danışarak antrenman planlaması yapmak sporculara ne kadar değer verdiklerini ve onları önemsediklerini göstermektedir. Bu önemseme de sporcunun kendisini iyi hissetmesine ve psikolojik açıdan hazır hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Antrenmanlardaki psikolojik durumları müsabakaya da yansımaktadır. Müsabakaya her açıdan ne kadar hazır halde çıkarlarsa sporcunun performansını optimal düzeyde sergilemesi de o kadar kolay olacaktır (Moneta, 2004).

Müsabaka öncesinde oluşan psikolojik durumlarda sporcunun performansına etki etmektedir. Sporcuda oluşan kaygı, motivasyon eksikliği ve başaramama korkusu doğrudan sporcunun performansını olumsuz etkileyecektir. Müsabakadan önce oluşan bu kötü durumları ne kadar minimum seviyeye indirirse başarısı da artacaktır. İşte burada antrenör ve sporcu ilişkisi oldukça önem taşımaktadır. Sporcu antrenörüyle konuşmalı, derdini anlatmalı ve antrenörünün de sporcusuna düzeltici ve iyileştirici konuşmalar yapması gerekmektedir (Kvigangas, 2006).

Spor etkinliği sırasında, öncesinde veya sonrasında etkinliği yapan bireyi etkileyen algı, motivasyon, kaygı gibi psikolojik aşamaların sistemli bir şekilde yönetilme sürecine zihinsel antrenman denmektedir (İkizler, 1997).

Zihinsel antrenman, motor becerilerin zihinde tasarlanma sürecidir. Sporcu herhangi bir beceriyi düşünür ve zihninde bunun canlandırmasını yapar. Zihinde canlandırılan düşünce bütün duyu organlarının aktif kullanımıyla gerçekleşmektedir. Zihinsel canlandırma sporcuyu zihinsel ve fiziksel bakımdan kendini hazır hissetmesini sağlamaktadır (Schling ve Gubelman, 1995).

Antrenman, sporcunun fizyolojik ve ruhsal performans eşliğinin artırılıp onu en ideal hale gelmesini ve bu durumun en yüksek seviyede kalmasını sağlayan süreçtir. Antrenmanın en belirgin ve can alıcı özelliği ise planlı olması ve süreç içerisine yayılmasıdır. Geliştirilen birçok özellik yaşam boyu hedeflere ulaşmayı sağlamalıdır (İkizler, 1997).

Zihinsel antrenman süreci planlı halde yapıp üç kademededen oluşmaktadır. Birinci kademe iki bölümden oluşup var olan durumun tespiti yönündedir. Burada sporcunun yaptığı antrenman veya müsabakanın sporcu üzerinde etkide bulunan olumlu veya olumsuz psikolojik durumu belirlenir. İkinci kademe ise antrenmanda veya müsabaka sporcuya etkide bulunan psikolojik faktörler belirlendikten sonra bu etkenler ortadan kaldırmak için sporcuya uygun yöntemler geliştirilmektedir. Son bölüm ise geliştirilen yöntemlerin sporcuya uygulanmasıdır (İkizler, 1997).

Zihinsel antrenman sporcunun yıllık antrenman programı içinde yer almalı ve bu programı olabildiğince uygulamaya çalışmalıdır. Bu yüzden spor psikologlarının değeri son zamanlarda gittikçe artmaktadır. Olimpiyat ve Dünya şampiyonalarında derece yapan sporcuların almış

oldu spor psikolog desteği bu alana ilginin artmasına sebep olmuştur (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinde canlandırma birçok kez imgeleme kavramıyla karıştırılmaktadır. İmgeleme, zihinsel olarak herhangi bir olguyu canlandırmaktır. Zihinsel antrenman ise sportif performansta yüksek seviyeye ulaşmak için motive ve konsantre olma, stresi azaltma, kendisine güven duygusu geliştirme ve düşünceleri zihinde yönlendirme işlevi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2006).

Sporcu beceriyi üç şekilde zihninde canlandırabilir. Sporcu kendi vücudunu tanır, neler yapabileceklerini bilir ve çevresini gözlemleyerek çalışabilir. Bazen bir filmin içerisindeymiş gibi hayal eder ve öyle düşünür. Bazen de model aldığı kişinin becerilerini zihninde canlandırarak alıştırmalar yapabilir (Konter, 1999).

Sporcunun maksimum performans sergilemesi ve var olan yeteneklerini ortaya koyabilmesi için sporcuda iki özelliğin olması gerekir. Birincisi, teknik, taktik ve kondisyon becerisidir. İkincisi ise, zihinsel hazır bulunuşluk durumudur. İstenilen performans düzeyine ulaşabilmek için zihinsel ve psikolojik faktörlerin olabileceği ve bunlarında öğrenilip geliştirilebileceği bilinmektedir. Birey kendisini motive etmeli, yönlendirmeli, kendisiyle konuşmalı ve her zaman kendi sınırlıklarını bilip gerçekçi olmalıdır (Biçer ve Aysan, 2008).

Yöntem

Bu çalışmada araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplama aracı, hipotez, sınırlılık ve verilerin analizi bulunmaktadır.

Araştırma Deseni

Bu araştırma tarama (betimsel) modelindedir. Tarama araştırmaları, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre örneklemin daha büyük olduğu araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark. 2009).

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evreni eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan sporculardan oluşmuştur. Araştırmaya katılan sporcuların 74 tanesi kadın 80 tanesi erkek olmak üzere rastgele yöntemiyle seçilmiş toplam 154 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların 83'ü takım sporlarıyla, 71'i bireysel sporlarla uğraşmaktadır. Kulüp adına yarışan sporcuların sayısı 96 kişiden oluşurken okul adına yarışan sporcuların sayısı 54 kişiden oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca zihinsel antrenman envanteri ve optimal performans duygu durumu ölçeği de kullanılmıştır.

Zihinsel Antrenman Envanteri

Spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçme amacı ile Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Yarayan ve İlhan tarafından (2018) yapılan zihinsel antrenman ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma (içsel konuşma) ve Zihinsel Canlandırma olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

Zihinsel antrenman ölçeği, 20 madde içermektedir. Ölçek beşli likert tipi yanıtlar içerir.

“1=kesinlikle katılmıyorum”, “2=katılmıyorum”, “3=kararsızım”, “4=katılıyorum”, “5=kesinlikle katılıyorum” karşılığındadır (Yarayan ve İlhan, 2018).

Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

Jackson ve Eklund tarafından 2004 yılında geliştirilmiştir. OPDD, yapılan egzersiz esnasında sporcunun ortaya koyabildiği optimal performansı yorumlamak için kullanılmaktadır. 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Görev zorluğu- Beceri dengesi boyutu, Eylem farkındalık birleşimi boyutu, Açık hedefler boyutu, Belirli geri bildirim boyutu, Göreve odaklanma boyutu, Kontrol duygusu boyutu, Kendilik farkındalığının azalması boyutu, Zamanın dönüşümü boyutu, Amaca ulaşma deneyimi boyutudur (Jackson ve Eklund, 2004).

Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu bölümde öğrencilerin demografik değişkenlere dair sorular bulunmaktadır.

Sınırlılık

Araştırma Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim gören ve aktif olarak spor yapmakta olan sporcular ile sınırlıdır.

Verilerin Analizi

Araştırma amacına ulaşmak için kullanılan zihinsel antrenman envanteri ile optimal performans duygu durumu ölçeklerinin iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiştir ve sırası ile .880 ile .901 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve +1 ile -1 arasında değerler aldığı bu nedenle normal dağıldığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013). Verilerin betimsel istatistikleri frekans (f) ve yüzde (%) ile incelenmiştir. İstatistiksel analizlerde ise t-testi, tek yönlü varyans analizi ve ilişkileri incelemek için korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılmış, yapılan tüm değerlendirmelerin hepsinde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri

Cinsiyet	F	%
Kadın	74	48,1
Erkek	80	51,9
Toplam	154	100,0
Branş	F	%
Takım	83	53,9
Bireysel	71	46,1
Toplam	154	100,0
Spor Yılı	F	%
1-3 yıl	21	13,6
4-6 yıl	48	31,2
7-9 yıl	52	33,8
10 yıl ve üzeri	33	21,4
Toplam	154	100,0
Haftalık Egzersiz	F	%
0-3	90	30,0
4-6	79	26,3
7-9	58	19,3

Toplam	154	100,0
Yarışmacı Düzeyi	F	%
Kulüp	96	62,3
Okul	58	37,7
Toplam	154	100,0

Tablo 1 de araştırmaya katılan sporcuların demografik değişimlerinin yüzde (%) ve frekans (f) değerleri verilmiştir.

Tablo 2.

Araştırmaya Katılanların Ölçeklere Verilen Yanıtlarının Ortalamaları

Alt Boyutlar	Ortalama	SS
Zihinsel Temel Beceriler	16,13	2,57
Zihinsel Performans Becerileri	23,12	3,67
Kişilerarası Beceriler	16,49	2,69
Kendinle Konuşma	12,02	2,28
Zihinde Canlandırma	12,05	2,14
OPDD	144,37	16,21

Tablo 3.

Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Düzeyi Alt Boyutları Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Standart Sapma	T	P
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	74	15,83	2,98	1,389	,173
	Erkek	80	16,41	2,10		
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	74	22,9	3,76	,685	,495
	Erkek	80	23,32	3,59		
Kişilerarası Beceri	Kadın	74	16,43	2,84	,269	,789
	Erkek	80	16,55	2,57		
Kendinle Konuşma	Kadın	74	12,04	2,16	,076	,940
	Erkek	80	12,01	2,40		
Zihinsel Canlandırma	Kadın	74	12,05	2,27	,012	,991
	Erkek	80	12,05	2,03		
OPDD	Kadın	74	145,14	16,13	,572	,568
	Erkek	80	143,65	16,36		

*P <0,05

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek için bağımsız örneklem t- testi analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde; zihinsel antrenman tüm alt boyutları ve optimal

performans duygu durumu düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.

Branş Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Düzeyi Alt Boyutları Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri T-Testi Sonuçları

	Branş	N	\bar{X}	Standart Sapma	T	P
Zihinsel Temel Beceriler	Takım	83	16,40	2,43	1,43	,158
	Bireysel	71	15,81	2,70		
Zihinsel Performans Becerileri	Takım	83	23,31	3,52	,669	,507
	Bireysel	71	22,91	3,84		
Kişilerarası Beceri	Takım	83	16,44	2,83	,238	,813
	Bireysel	71	16,54	2,55		
Kendinle Konuşma	Takım	83	12,12	2,09	,553	,586
	Bireysel	71	11,91	2,50		
Zihinsel Canlandırma	Takım	83	11,98	2,08	,399	,692
	Bireysel	71	12,12	2,22		
OPDD	Takım	83	141,84	17,06	2,13	0,36
	Bireysel	71	147,32	14,74		

*P <0,05

Araştırmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek için bağımsız örneklem t- testi analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde; zihinsel antrenman tüm alt boyutları ve optimal performans duygu durumu düzeylerinde branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5.

Yarışmacı Düzeyine Göre Zihinsel Antrenman Düzeyi Alt Boyutları ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyleri T-Testi Sonuçları

	Yarışmacı Düzeyi	N	\bar{X}	Standart Sapma	T	P
Zihinsel Temel Beceriler	Kulüp	96	16,42	2,34	1,81	,086
	Okul	58	15,65	2,86		
Zihinsel Performans Becerileri	Kulüp	96	23,15	3,51	,114	,912
	Okul	58	23,08	3,94		
Kişilerarası Beceri	Kulüp	96	16,87	2,58	2,28	,027*
	Okul	58	15,86	2,78		
Kendinle Konuşma	Kulüp	96	12,10	2,28	,545	,588
	Okul	58	11,89	2,30		
Zihinsel Canlandırma	Kulüp	96	12,21	2,05	1,24	,228
	Okul	58	11,77	2,27		
OPDD	Kulüp	96	143,37	15,14	,979	,349
	Okul	58	146,01	17,87		

*P <0,05

Araştırmaya katılan sporcuların yarışmacı düzeyi değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek için bağımsız örneklem t- testi analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde; zihinsel antrenman kişilerarası beceri alt boyutunda iki grup arasından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılık ortalamalar incelendiğinde ise okul (15,86) ile kulüp sporcuları arasında kulüp (16,87) sporcuları lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.

Spor Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Düzeyi Alt Boyutları ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyi Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt boyut	Spor Yılı	N	$X \pm SS$	F	P	Tukey
Zihinsel Temel Beceriler	1-3 Yıl	21	14,95±2,74	2,788	,043*	2>1
	4-6 Yıl	48	16,75±2,73			
	7-9 Yıl	52	16,28±2,17			
	10 Yıl üstü	33	15,75±2,59			
	Toplam	154	16,13±2,57			
Zihinsel Performans Becerileri	1-3 Yıl	21	21,65±4,31	1,572	,199	
	4-6 Yıl	48	23,56±3,64			
	7-9 Yıl	52	23,44±3,18			
	10 Yıl üstü	33	22,96±3,85			
	Toplam	154	23,12±3,67			
Kişilerarası Beceri	1-3 Yıl	21	14,85±2,88	3,396	,020*	3>1 4>1
	4-6 Yıl	48	16,47±2,75			
	7-9 Yıl	52	16,94±2,38			
	10 Yıl üstü	33	16,84±2,68			
	Toplam	154	16,49±2,69			
Kendinle Konuşma	1-3 Yıl	21	11,14±2,51	1,889	,134	
	4-6 Yıl	48	11,81±2,17			
	7-9 Yıl	52	12,44±2,01			
	10 Yıl üstü	33	12,24±2,58			
	Toplam	154	12,02±2,28			
Zihinsel Canlandırma	1-3 Yıl	21	11,23±2,18	1,175	,321	
	4-6 Yıl	48	12,14±2,04			
	7-9 Yıl	52	12,19±2,22			
	10 Yıl üstü	33	12,21±2,13			
	Toplam	154	12,05±2,14			
OPDD	1-3 Yıl	21	142,33±18,53	,166	,919	
	4-6 Yıl	48	144,06±14,86			
	7-9 Yıl	52	144,90±16,59			
	10 Yıl üstü	33	145,27±16,58			
	Toplam	154	144,37±16,21			

*P <0,05

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel antrenman ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin spor yapma yılı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel beceriler alt boyutu ile kişilerarası beceriler alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu inceleyebilmek için post hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Zihinsel temel beceriler alt boyutunda 1-3 yıldır (14,95)

ile 4-6 yıldır (16,28) spor yapan sporcular arasında 4-6 yıl spor yapan sporcular lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kişilerarası beceriler alt boyutunda ise 1-3 yıl (14,85) ile 7-9 yıl (16,94) arasında 7-9 yıldır spor yapan sporcular lehine, yine 1-3 yıl (14,85) ile 10 yıl ve üstü (16,84) spor yapanlar arasında 10 yıl ve üstü lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Optimal performans duygu durumu düzeylerinde ise spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 7.

Haftalık Egzersiz Sayısı Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Düzeyi Alt Boyutları ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeyi Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt boyut	Egzersiz Sayısı	N	$X \pm SS$	F	P
Zihinsel Temel Beceriler	1-2 Kez	34	15,38±2,86	2,636	,075
	3-4 Kez	70	16,11±2,65		
	5 ve Uzeri	50	16,68±2,13		
	Toplam	154	16,13±2,57		
Zihinsel Performans Becerileri	1-2 Kez	34	22,88±3,79	,830	,438
	3-4 Kez	70	22,85±3,58		
	5 ve Uzeri	50	23,68±3,72		
	Toplam	154	23,12±3,67		
Kişilerarası Beceri	1-2 Kez	34	15,97±2,83	2,445	,090
	3-4 Kez	70	16,27±2,57		
	5 ve Uzeri	50	17,16±2,70		
	Toplam	154	16,49±2,69		
Kendinle Konuşma	1-2 Kez	34	11,94±11,87	,922	,400
	3-4 Kez	70	11,81±2,31		
	5 ve Uzeri	50	12,38±2,48		
	Toplam	154	12,02±2,28		
Zihinsel Canlandırma	1-2 Kez	34	11,88±11,94	2,917	,057
	3-4 Kez	70	11,71±2,26		
	5 ve Uzeri	50	12,64±2,03		
	Toplam	154	12,05±2,14		
OPDD	1-2 Kez	34	140,41±17,01	2,418	,093
	3-4 Kez	70	143,65±14,73		
	5 ve Uzeri	50	148,06±17,18		
	Toplam	154	144,37±16,21		

*P <0,05

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel antrenman ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin haftalık antrenman yapma sıklığı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel antrenman düzeyi ve optimal performans duygu durumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 8.

Zihinsel Antrenman Düzeyi ve Optimal Performans Duygu Durumu Korelasyon Sonuçları

	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceri	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	OPDD
Zihinsel Temel Beceriler	r p	1 .	,605** ,000	,660** ,000	,450** ,000	,548** ,000
Zihinsel Performans Becerileri	r p	1 .	,564* ,000	,487** ,000	,583** ,000	,589** ,000
Kişilerarası Beceri	r p		1 .	,416** ,000	,624** ,000	,573** ,000
Kendinle Konuşma	r p			1 .	,555** ,000	,347** ,000
Zihinsel Canlandırma	r p				1 .	,509** ,000
OPDD	r p					1

*P<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel temel beceriler ile optimal performans duygu durumu arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.536$; $p=.000$), zihinsel performans becerileri ile OPDD arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.589$; $p=.000$), kişilerarası beceriler ile OPDD arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.573$; $p=.000$), kendinle konuşma ile OPDD arasında düşük düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.347$; $p=.000$) ve son olarak zihinsel canlandırma alt boyutu ile OPDD arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.509$ $p=.000$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada sporcuların optimal performans duygu durumu ile zihinsel antrenman düzeylerinin performansa etkisi araştırılmıştır. Sporcunun içinde bulunduğu ortam ve duygu durumu sporcunun performansına direkt olarak etki etmektedir. Zihinde yaşanan olaylar olumlu olumsuz sporcuya geri dönüş yapmaktadır. Bu da sporcunun performansını maksimum seviyede göstermesine engel teşkil etmektedir.

Zihinsel antrenman, sporcunun duygu durumlarını ve bilişsel gelişimlerini etkileyen ve ne gibi etmenlerin olduğunu ortaya çıkaran bir araçtır. Zihinsel antrenman tamamıyla zihinde gerçekleşen bir olaydır ve sporcunun antrenmana veya müsabakaya hazırlanmasında kullanılan ve maksimum verim sağlamak isteyen bilişsel bir güçtür. Zihinsel antrenman üzerine yapılan çalışmalarda da anlaşılmaktadır ki sporcunun müsabakayı veya antrenmanı önce zihinde canlandırmasının performansına olumlu etki ettiği görülmektedir. Ama bu etkinin aniden ortaya çıkması beklenmez süreç isteyen bir durumdur. Yapılan araştırmalar zihinsel antrenmanın tek başına yeterli olmayacağını göstermektedir. Antrenmanlarla desteklendiği zaman ortaya mükemmel bir sonuç çıkmaktadır. Antrenmanların sporcunun kişisel özelliklerine uygun ve eksik yönlerini tamamlamaya yönelik olması gerekmektedir. Burada antrenöre büyük görev düşmektedir. Sporcusunu iyi tanımalı ve ne istediğini bilmelidir. Yapılan 45 çalışmadan 38'inde zihinsel yeteneği iyi olan ve bu yeteneğini kullanan kişilerin bunu spor performansına

dönüştürdüğü ve performansına olumlu katkı yaptığı gözlemlenmiştir (Weinberg ve Williams, 2006).

Son yıllarda yapılan çalışmalar bizlere göstermektedir ki spor performansının yüksek olmasında kondisyon özellikler kadar psikolojik özelliklerinde geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Psikolojik özelliklerin başında da motivasyon gelmektedir. Motivasyon ile başarı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Yani sporcunun motivasyon durumu ne kadar iyiye performans da o derece iyi olacaktır. Sporcular antrenman ve müsabaka öncesinde motivasyonlarını düşürücü etkenlerden kaçınmalıdırlar. Bir olay ya da ortam sporcuyla doğrudan etkileyebilmektedir (Aslan ve Kuru, 2002).

Yapılan araştırmaların demografik bulgularına göre araştırmaya katılanların %51,9'unu erkek sporcular oluşturmaktadır. Takım sporuyla uğraşanların sayısı %53,9, spor yılı 7-9 arası olan sporcuların %33,8 ile daha başarılı oldukları, haftalık egzersiz sayısı 0-3 arası olanların sayısı %30,0 ve sporla uğraşanların büyük çoğunluğunun %62,3 ile kulüp sporcusu olduğu gözlenmektedir.

Araştırmada sporcuların cinsiyet değişkenine, branş değişkenine ve haftalık antrenman yapma sıklığı değişkenine göre zihinsel antrenman ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı fark tespit edilememiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların yarışmacı düzeyi değişkenine göre zihinsel antrenman ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen farklılık ortalamalar incelendiğinde ise okul (15,86) ile kulüp sporcuları arasında kulüp (16,87) sporcuları lehine olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel temel beceriler alt boyutunda 1-3 yıldır (14,95) ile 4-6 yıldır (16,28) spor yapan sporcular arasında 4-6 yıl spor yapan sporcular lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kişilerarası beceriler alt boyutunda ise 1-3 yıl (14,85) ile 7-9 yıl (16,94) arasında 7-9 yıldır spor yapan sporcular lehine, yine 1-3 yıl (14,85) ile 10 yıl ve üstü (16,84) spor yapanlar arasında 10 yıl ve üstü lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Optimal performans duygu durumu düzeylerinde ise spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Sporcuların zihinsel antrenman düzeyi ve optimal performans duygu durumu korelasyon sonuçlarında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Zihinsel temel beceriler ile optimal performans duygu durumu arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.536$; $p=.000$), zihinsel performans beceriler ile OPDD arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.589$; $p=.000$), kişilerarası beceriler ile OPDD arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.573$; $p=.000$), kendinle konuşma ile OPDD arasında düşük düzey pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.347$; $p=.000$) ve son olarak zihinsel canlandırma alt boyutu ile OPDD arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.509$ $p=.000$).

Çetinkalp (2011), sporculara uyguladığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman ve optimal performans duygu durumları arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir ve bu sonuçlar iki çalışma arasında paralellik göstermemektedir.

Ergün (2002), sporculara uygulamış olduğu çalışmada spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel antrenman ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkide anlamlı bir fark tespit etmiştir ve bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Çelik ve Güngör (2020) branş değişkeni incelendiğinde; bireysel sporcuların takım sporcularına oranla zihinsel performans becerilerinin daha fazla geliştiği belirlenmiş ve buna bağlı olarak bireysel sporcuların tek başına aldığı kararların fiziksel aktivitelerindeki gelişmenin kaynağının

özgür olmaları olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ise; takım ve bireysel sporcuların fiziksel aktivite sırasında zihinsel performanslarında herhangi bir fark tespit edilmemiştir.

Araştırmanın sonunda elde edilen bulgular ışığında; sporcuların fiziksel aktivite esnasında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman düzeylerinde verimliliğin daha yüksek olması ve sporcuların çeşitli kriterlerde daha başarılı olmaları için daha fazla destek almaları gerektiği düşünülmektedir. İlgili alan yazında sosyal bir destek olarak aile desteğinin sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyi ile zihinsel dayanıklılık arasında iyileştirici bir faktör olarak görev aldığı belirtilmektedir (Kiliç ve Bayköse, 2018). Bu doğrultuda sporculara sunulan destek ne kadar iyi olursa sporcunun performansını açığa çıkarması da o denli kolay ve olumlu olacağı düşünülmektedir.

Bu alana yönelik çalışmaların sayısı arttıkça daha verimli sonuçlar ortaya çıkacaktır. Alana yönelik ilgi artacak ve nitelikli çalışmalar kazandırılacaktır.

Kaynaklar

- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1): 39–43.
- Aslan, A. ve Kuru, E. (2002). *Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu Farklılıkları Ve Sportif Tecrübe İlişkisi*, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt VII , Sayı : 2 , S:23
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., ve Gracz, J. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516.
- Biçer, Y. S. ve Aysan, H.A. (2008). *Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi*. Fırat Üniversitesi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 6(2): 147–153.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri (4. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çetinkalp, C.O. (2011). Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Anabilim Dalları Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir*.
- Ergün, M. (2002), Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluluk Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Fidell, S., Tabachnick, B., Mestre, V., ve Fidell, L. (2013). Aircraft noise-induced awakenings are more reasonably predicted from relative than from absolute sound exposure levels. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 134(5), 3645-3653.
- Güngör, N. B. ve Çelik, O. B. (2020). The Effect of Attitude Towards Sport of Sports Science Faculty Students on Mental Well-Being, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 8, pp. (468- 493).
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporla Başarının Psikolojisi*. 3. Basım , Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul
- Jackson, S. A., ve Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35.
- Jackson, S. A., Eklund, R., ve Leatherman, G. (2004). *The flow scales manual*. Publishers Graphics.
- Kiliç T. ve Bayköse N. (2018). The Mediator Role Of Family Support In Relation Between Continuous Anxiety And Mental Toughness In Athletes. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, No: 2 (Special Issue), pp.769-773, 2018
- Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: An explorativestudy*, Department of Psychology, University of Helsinki.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. :6–11, 54–57.
- Moneta, G. B. (2004). *The flow experience across cultures*. *Journal of Happiness Studies*. :115-121.
- Neff, R. (2006). *Mental Training for Athletes and Other Performers*.
- Schling G. ve Gubelman H. (1995). Erchaning Performance with Mental Training. *Europe Perspectives on exercise and Sport Pychology*, Human Kinetics Leeds; 180.
- Weinberg R.S. ve Williams J.M. (2006). Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program in: Williams, J. M., ed., *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 6th ed., McGraw-Hill, New York, p:425-457.
- Yarayan, Y.E., ve İlhan, E.L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.