



Amatör Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi

Necmettin PARLAK¹



Araştırma Makalesi
Makale Gecmişi

Başvuru Tarihi:12.01.2023
Kabul Tarihi:27.04.2023

Research Article
Article History

Date of Application:12.01.2023
Acceptance Date:27.04.2023

Özet

Bu çalışmada amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın evrenini Aydın ilinde futbol oynayan amatör sporcular, örneklemini ise kolay ulaşılabilir örneklem yöntemine göre belirlenmiş, Aydın'ın merkez ilçesinde faaliyet gösteren amatör spor kulüplerde oynayan 127 erkek, 41 kadın, toplam 168 amatör futbolcu oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amaçları doğrultusunda çalışmamızda zihinsel antrenman envanteri, zihinsel dayanıklılık envanteri ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde doğrusal regresyon analizi, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, anova analizi ve t testleri yapılmıştır. Analiz sonucu Zihinsel Temel Beceriler ile güven arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu, Zihinsel Performans Becerileri ile güven arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu, Kişilerarası Beceriler ile güven arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu, Kendinle Konuşma ile güven arasında düşük düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu, Zihinsel Canlandırma ile güven arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Zihinsel Temel Beceriler ile kontrol arasında çok düşük düzeyde olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu, Zihinsel Performans Becerileri ile kontrol arasında orta düzeyde olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu, Kişilerarası Beceriler ile kontrol arasında çok düşük düzeylerde olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel antrenman boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı gözlenmektedir. Sonuç olarak katılımcıların zihinsel antrenman süreçlerinin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı etkisi olduğu ve zihinsel antrenman arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığı gözlemlenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Zihinsel Dayanıklılık, Zihinsel Antrenman

Investigation of The Effect of Mental Training on Mental Strength in Amateur Football Players

Abstract

Examining the mental protection limits of mental training in these amateur football players. This holding area consists of amateur athletes playing football in Aydın, and a total of 168 amateur football players, 127 men and 41 women, playing in amateur sports clubs operating in the central region of Aydın, whose sampling was determined according to the easy targeting method. In order to achieve these exit goals, mental training inventory, mental toughness inventory, and the observers' own personal information formula were used in our study. In the analysis of the data, the results were regression analysis, frequency, percentage and reliability coefficient calculations, anova analysis and t tests were performed. As a result of the analysis, there is a moderately positive assumption relationship between Mental Basic Skills and trust, a moderately positive variable relationship between Mental Performance Skills Skills and trust, a moderate positive relationship between Interpersonal Skills and trust, a low level of self-talk and confidence It is seen that there is a positive relationship between the level of mental stimulation and the level of trust. It is seen that there is a very low negative inverse relationship between Mental Basic Skills and control, a moderate negative relationship between Mental Performance Skills and control, and a very low negative antonym relationship between Interpersonal Skills and control. It is observed that there is no protective relationship between mental training programs in sports and mental protection measures in sports. As a result, it is observed that the executive mental training guide has an effect on mental endurance and the mental training final mental results.

Keywords: Football, Mental Endurance, Mental Training

¹ Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Aydın, <https://orcid.org/0000-0001-8605-2722>

1.Giriş

İnsan salt fiziksel özelliklerle donatılmış canlı değildir. Ona aynı zamanda zihinsel, kültürel, toplumsal birtakım özelliklerde verilmiştir. Ayrıca bu özelliklerin birbirleriyle ilişkileri, etkileşimleri ve birbirlerini tamamlamaları insanı, diğer canlılardan ayıran önemli bir özellik olmuştur. İnsanın yaşam performansını, hayatın diğer alanlarında olduğu gibi sportif aktivitelerde de fiziksel, zihinsel, psikolojik performansı etkiler.

(Konter, 2003:7), sporda performansı, sporcunun aktivite süreci içerisinde göstermiş olduğu fiziksel, zihinsel ve biyomekanik randıman olarak tanımlanmaktadır. En iyi performansa ulaşmanın, sporcunun psikolojik, fizyolojik yeteneklerinin geliştirilmesine ve bu amaç doğrultusunda belirli seviyeye yükseltilmesine bağlı olduğundan söz etmektedir. Sporcu performansını artıran zihinsel antrenman ile ilgili bilimsel çalışmalara göz attığımızda (Hecker ve Kaczor, 1988), zihinsel antrenmanı, hareket aktivitesi yapmadan yoğun bir şekilde imgeleme yapma(zihinsel aktivite) şeklinde belirtmiş, (Singer, 1980), fiziksel aktivite olmaksızın düşünsel bir öğrenme süreci olarak tanımlamıştır. Sporcuların zihinsel eğitimi, zihinsel antrenmanı ve bu sayede söz konusu en yüksek performansa ulaşmalarının nihai amacı kazanmaktır.

(Yarayan ve İlhan'a 2018) göre, artık sportif müsabakalarda, yenme ve yenilme arasındaki makas daralmış ve buna bağlı olarak yükselen performans yoğunluğu sporcular üzerinde aşırı strese yol açtığı söylenmektedir. Sportif baskı konusunda yeterince hazırlığı olmayan sporcu ve antrenörlerin bu sorunu halletmenin arayışı içinde oldukları söylenebilir. Bundan dolayı, son yıllarda psikolojik, zihinsel faktörlere ilişkin tecrübenin çoğaltılmasıyla birlikte, sporcuların ve antrenörlerin fiziki aktivite antrenmanlarında olduğu gibi zihinsel antrenmanları da önemsemeleri gerektiği varsayılmalıdır. Bu durum hem bireysel hem de takım sporları için geçerlidir(Sural, vd, 2021). Zihinsel antrenman, yapılan sportif branşın ve o branşın sporcu niteliklerine göre taktiksel özellikler içermektedir. Öncelikle sporcunun kişisel yetenekleri ve gerekli ihtiyaçları dikkate alınarak özgüven, rahatlama, uyarılmışlık düzeyi, strateji ve hazır bulunuşluluk çalışmaları gibi stratejik çalışmalar yapılmaktadır(Altıntaş ve Akalan, 2008).

Ayrıca, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde zihinsel antrenman kadar, zihinsel dayanıklılık kavramları da önemli bir yer tutmaktadır(Sural, vd, 2021). (Unestahl, 1982), sporda zihinsel antrenmanı, bir sporcunun kendini, mental ve aktif hareket tutum ve tecrübelerini kontrol edebilme ve gerektiğinde değiştirme becerisini kazanmayı amaç edinen psikolojik yöntemlerin tümü olarak tanımlanırken, (Loehr, 1982), sportif zihinsel dayanıklılığı; sporda stres altında iken de sportif beceriyi gösterebilme olarak tanımlamaktadır. (Luthans, 2002), zihinsel dayanıklılığı olumsuz durum, fazla sorumluluk yüklenme ve olası başarısızlık gibi beklenmeyen durumlarda toparlanabilme ve var olan eski performansına tekrar ulaşmak için geliştirilmesi gereken olumlu psikolojik kapasite şeklinde tanımlar.

Futbol, içeriği gereği yüksek heyecan ve adrenalinin çok olduğu bir takım sporu olarak gelişmiş oranda zihinsel dayanıklılık ve sorunların üstesinden gelebilme becerisi gerektirmektedir(Beşler, 2020). Ayrıca futbolcunun, futbolun takım sporu olması nedeniyle kendi takım arkadaşları, antrenörleri ve kendi taraftarları ile ortak hedefler belirlemek gibi sorumlulukları varken bununla birlikte rakip takım oyuncularına karşı kazanmak ve mücadele etmek gibi sorumluluk ve üstün performans gerektiren bir rol sergilemesi gerektiğinden baskı düzeyi oldukça yüksektir. Bu baskı düzeylerini en aza indirmek sadece fiziksel performansın yükseltilmesi ile gerçekleşmemektedir. Zihinsel dayanıklılık genel olarak, fiziksel ve mental kapasiteyi en iyi şekilde kullanarak sporcuların zihinsel

gereksinime ihtiyacı olduğu durumlar karşısında rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarını ifade eder. Başka bir görüşe göre özellikle, rakiplerinden daha motive, özgüveni yüksek ve stres altında yeterli kontrolü sağlayan ve bunların devamlılığını sağlayan doğal, gelişmiş ya da geliştirilebilen psikolojik güç şeklinde tanımlanabilmektedir(Jones, at al. 2007). Ünlü bir futbol adamı olan Hollandalı eski futbolcu ve teknik direktör Johan Cruyff'un 'Futbol zihinle oynanan bir oyundur'(Beşler, 2020) sözü bu çalışmalarını destekler niteliktedir.

Futbol oyunu; geçirmiş olduğu evrelerden sonra üst düzey rekabetin olduğu, sporcuların, antrenörlerin ve yöneticilerin gerek yönetsel gerekse sportif anlamda birçok problemle karşılaştığı, futbolun paydaşlarının zihinsel olarak da dayanıklı olmasını gerektiren bir endüstri haline gelmiştir(Beşler, 2020). Her ne kadar amatör futbolcuların statü, maddi gelir, antrenman ve beslenme düzeyi açısından profesyonel futbolculara göre daha az imkânlarla sahip olduğu akla gelse de aynı fiziksel ve zihinsel süreçlerden onlarında geçtiği bilinmektedir. Çünkü çoğu amatör futbolcunun nihai amacı profesyonel veya daha üst düzeylerde futbol oynamaktır. Dolayısıyla amatör futbolcularında fiziksel, zihinsel, psikolojik hazırlık düzeylerinden geçmeleri ve söz konusu alanlarda dayanıklılıklarını geliştirmeleri kaçınılmazdır.

Literatür incelendiğinde zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılığın farklı spor branşlarında hem birlikte incelendiği hem de ayrı ayrı incelendiği çalışmalar mevcuttur. Bununla birlikte futbol sporunda önemli birer etken olan zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılıkla ilgili çalışmalar oldukça azdır. Bundan dolayı, bu araştırma konusu ile ilgili yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bu ihtiyaç doğrultusunda çalışmanın amacı; amatör futbolcularda zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılığın yaş kategorilerine, cinsiyetlerine, spor geçmişlerine, eğitim durumlarına ve futboldaki mevkilerine göre değerlendirmek ve amatör futbolcularda zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bundan dolayı çalışmamızın alt problemleri aşağıdaki şekildedir.

1. Amatör futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri arasında yaş kategorilerine, cinsiyetlerine, spor geçmişlerine, eğitim durumlarına ve futboldaki mevkileri yönünden istatistiksel açıdan anlam oluşturan bir farklılık var mıdır?
2. Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında yaş kategorilerine, cinsiyetlerine, spor geçmişlerine, eğitim durumlarına ve futboldaki mevkileri yönünden istatistiksel açıdan anlam oluşturan bir farklılık var mıdır?
3. Amatör futbolcuların zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamı bir ilişki var mıdır?
4. Amatör futbolcuların zihinsel antrenman düzeyleri zihinsel dayanıklılık düzeylerini anlam oluşturacak kadar etkilemekte midir?

2.Yöntem

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmamızda nicel çalışma yöntemleri arasında yer ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ve daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişimin varlığı ve değişim varsa ne derece olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2017).

2.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmamızın evrenini Aydın ilinde futbol oynayan amatör sporcular, örneklemini ise kolay ulaşılabilir örneklem yöntemine göre belirlenmiş, Aydın'ın merkez ilçesinde faaliyet

gösteren amatör spor kulüplerde oynayan 127 erkek, 41 kadın, toplam 168 amatör futbolcu oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmamızın amaçları istikametinde zihinsel antrenman envanteri, zihinsel dayanıklılık envanteri ve araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (ölçeği) (SZAE): (Behnke at al.2019) tarafından geliştirilmiş, (Yarayan ve İlhan, 2018) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Zihinsel Temel Beceriler (ztb 3-7-10-14), Zihinsel Performans Becerileri (zpb 1-5-8-12-16-19), Kişilerarası Beceriler (kb 4-11-15-18), Kendinle Konuşma (kk 2-6-13), Zihinsel Canlandırma (zc 9-17-20) olmak üzere 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşan, 5'li likert tipli (tamamen katılıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılmıyorum, tamamen katılmıyorum) ölçeklerdir. Ölçekten elde edilebilecek en minimum puan 20, en maksimal puan 100'dür. Ölçeğin güvenilirliğinin saptandığı Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının Zihinsel Temel Beceriler için $\alpha=0,82$ Zihinsel Performans Becerileri için $\alpha=0,85$ Kişilerarası Beceriler için $\alpha=0,85$, Kendinle Konuşma için $\alpha=0,91$, Zihinsel Canlandırma için $\alpha=0,82$ Ölçeğin Genel İç Tutarlılık Katsayısı ise $\alpha=0,91$ olarak tespit edilmiştir (Yarayan ve İlhan 2018).

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (ölçeği) (SZDE): Zihinsel dayanıklılık tespit etmek amacıyla (Sheard at al. 2009) tarafından geliştirilmiş, (Altıntaş, 2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Güven (g 1-5-6-11-13-14), devamlılık (d 3-8-10-12) ve kontrol (k 2-4-7-9) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan oluşan ölçek, total zihinsel dayanıklılık ile ilgilide bilgi vermektedir. Araştırmaya katılan sporcular, ölçekteki sorulara katılım düzeylerini belirtmek için 4'lü likert tipi (tamamen doğru, doğru, yanlış, tamamen yanlış) bir değerlendirme gerçekleştirmektedirler. Ölçekte ayrıca zıt sorular (2-4-7-8-9-10) yer almaktadır (Altıntaş, 2015).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri sanal çevirim içi olarak toplanmıştır. Veri toplama araçları, Google Form uygulaması yoluyla sanal çevirim içi cevap toplamaya imkan sağlayacak biçimde hazırlanmış, sonrasında Türkiye'nin Aydın ilinde aktif olarak futbol oynayan turnuvalara katılan ve liglerde oynayan amatör futbolculara e-posta ve whatsapp web formlar halinde gönderilmiştir. Formun ilgili bölümünde araştırmamıza katılımın, tamamıyla gönüllülük esasına göre olacağı, araştırmanın önemi ve lüzumu bilgilendirmesi yapılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri ışığında incelenmiş aykırı uç değer gösteren 9 veri, değerlendirmeden çıkarılmıştır. Basıklık çarpıklık katsayılarının +2-2 arasında olduğu görülmüş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, doğrusal regresyon analizi, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, anova analizi ve t testleri yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

3. Bulgular

Araştırma neticesinde ortaya çıkan bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Yaş	16 yaş ve altı	36	21,4
	17-18 yaş	53	31,5
	19-20 yaş	25	14,9
	21-22 yaş	26	15,5
	23 yaş ve üstü	28	16,7
	Toplam	168	100
Cinsiyet	Kadın	41	24,4
	Erkek	127	75,6
	Toplam	168	100
SporGeçmişi	5 yıl ve altı	43	25,6
	6-7 yıl	32	19
	8-9 yıl	44	26,2
	10 yıl ve üstü	49	29,2
	Toplam	168	100
EğitimDurumu	Lise ve altı	94	56
	Lisans ve üstü	74	44
	Toplam	168	100
Mevki	Defans	75	44,6
	Orta saha	51	30,4
	Hücum	42	25
	Toplam	168	100

Tablo 1’de katılımcıların çoğu 17-18 yaş aralığındadır (%31,5). Dizilimde en yüksek değişkenlere bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından erkek katılımcılar (%75,6); spor geçmişi değişkeninde 10 yıl ve üstü (%29,2); eğitim durumu değişkeninde Lise ve altı mezuniyete sahip olan katılımcılar (%56) ve defans mevkinde oynayan katılımcılardan oluşmaktadır (%44,6).

Tablo2. Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Güven	,679
Kontrol	,711
Devamlılık	,573
Temel	,725
Performans	,711
Kişiler	,776
Kendinle	,823
Canlandırma	,656

Tablo 2’de ölçeklerden elde edilen güvenilirlik analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre tüm boyutların yeterli seviyede güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Minimum	Maksimum	\bar{x}	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Güven	12,00	24,00	18,73	2,36	,229	,186
Kontrol	4,00	16,00	10,68	2,34	-,257	,186
Devamlılık	7,00	16,00	10,28	1,20	,624	,186
Temel	9,00	20,00	16,79	2,25	-,632	,186
Performans	12,00	30,00	23,18	3,43	-,292	,186
Kişiler	6,00	20,00	17,27	2,20	-1,080	,186
Kendinle	6,00	15,00	12,16	2,150	-,758	,186
Canlandırma	6,00	15,00	12,72	1,78	-,622	,186

Tablo 3'te ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları yer almaktadır. Sporda zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunu puanının orta düzeyde olduğu devamlılık boyutunansa yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel antrenman ölçeği tüm boyutlarınsa çok yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. Değişkenlere yönelik pearsonkorelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-
1-Güven	1							
	-							
2-Kontrol	-,195*	1						
	,011	-						
3-Devamlılık	,118	,231**	1					
	,128	,003	-					
4-Temel	,459**	-,198*	,101	,206**	1			
	,000	,010	,193	,007	-			
5-Performans	,457**	-,384**	-,095	,013	,538**	1		
	,000	,000	,219	,869	,000	-		
6-Kişilerarası	,356**	-,125	,030	,164*	,616**	,462**	1	
	,000	,107	,700	,034	,000	,000	-	
7-Kendinle	,260**	,009	,139	,226**	,502**	,323**	,392**	1
	,001	,909	,073	,003	,000	,000	,000	-
8-Canlandırma	,339**	,013	,103	,270**	,571**	,382**	,444**	,597**
	,000	,866	,186	,000	,000	,000	,000	,000

(Temel= Zihinsel Temel Beceriler; Performans=Zihinsel Performans Becerileri; Kişilerarası= Kişilerarası Beceriler; Kendinle= Kendinle Konuşma; Canlandırma= Zihinsel Canlandırma)

Tablo 4'te yapılan Pearson korelasyon testi sonucu Zihinsel Temel Beceriler ile güven arasında orta seviyede olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu ($r=,459$), Zihinsel Performans Becerileri ile güven arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu ($r=,456$), Kişilerarası Beceriler ile güven arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu ($r=,356$), Kendinle Konuşma ile güven arasında düşük düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu ($r=,260$), Zihinsel Canlandırma ile güven arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=,339$).

Zihinsel Temel Beceriler ile kontrol arasında çok düşük düzeyde olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu ($r=-,198$), Zihinsel Performans Becerileri ile kontrol arasında orta düzeyde olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu ($r=-,384$), Kişilerarası Beceriler ile kontrol arasında çok düşük düzeylerde olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,125$).

Sporda zihinsel antrenman boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 5:Sporda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılıkta Güven Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	R ²	Durbin Watson
Güven	Sabit	8,207	1,483	-	5,534	,000	12,508	,256	2,073
	Temel	,243	,101	,239	2,401	,017			
	Performans	,187	,054	,279	3,439	,001			
	Kişiler	,056	,098	,050	,576	,565			
	Kendinle	-,022	,092	-	-,238	,812			
	Canlandırma	,111	,118	,086	,941	,348			

p<0,01**, p<0,05*(Temel= Zihinsel Temel Beceriler; Performans=Zihinsel Performans Becerileri; Kişilerarası= Kişilerarası Beceriler; Kendinle= Kendinle Konuşma; Canlandırma= Zihinsel Canlandırma)

Tablo 5'te yapılan regresyon analiz sonucuna göre; zihinsel antrenmanda Zihinsel Temel Beceriler ve Zihinsel Performans Becerilerinin güven üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılıkta güven üzerindeki değişimin %25.8'inin açıklandığı görülmektedir (DüzenlenmişR²=0.256). Zihinsel antrenmanda Zihinsel Temel Beceriler değişkenindeki 1 birimlik artış Sporda zihinsel dayanıklılıkta güven üzerinde, 243'lük artışa (β =.243); Zihinsel antrenmanda Zihinsel Performans Beceriler değişkenindeki 1 birimlik artış Sporda zihinsel dayanıklılıkta güven üzerinde, 187'lük artışa neden olmaktadır(β =.187)

Tablo 6:Sporda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılıkta Kontrol Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	R ²	Durbin Watson
Kontrol	Sabit	14,763	1,595	-	9,254	,000	7,633	,166	1,870
	Temel	-,154	,109	-,149	-	,160			
	Performans	-,290	,058	-,426	-	,000			
	Kişiler	,052	,105	,045	,491	,624			
	Kendinle	,100	,099	,093	1,016	,311			
	Canlandırma	,243	,126	,185	1,919	,057			

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 6'da yapılan regresyon analiz sonucuna göre; zihinsel antrenmanda Zihinsel Performans Becerilerinin kontrol üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılıkta kontrol üzerindeki değişimin %16.6'sının açıklandığı görülmektedir (DüzenlenmişR²=0.166). Zihinsel antrenmanda Zihinsel Performans Beceriler değişkenindeki 1 birimlik artış Sporda zihinsel dayanıklılıkta kontrol üzerinde -,290'lık artışa neden olmaktadır(β =-,290)

Tablo 7: Sporda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılıkta Devamlılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	F	R ²	Durbin Watson
Devamlılık	Sabit	9,813	,840	-	11,677	,000	1,926	,027	2,007
	Temel	,077	,057	,153	1,345	,181			
	Performans	-,073	,031	-,219	-2,358	,020			
	Kişiler	-,015	,056	-,027	-,275	,783			
	Kendinle	,063	,052	,120	1,219	,225			
	Canlandırma	,025	,067	,039	,374	,709			

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 7’de yapılan regresyon analiz sonucuna göre; zihinsel antrenmanda Zihinsel Performans Becerilerinin devamlılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılıkta kontrol üzerindeki değişimin %2.7’sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R²=0.027). Zihinsel antrenmanda Zihinsel Performans Beceriler değişkenindeki 1 birimlik artış Sporda zihinsel dayanıklılıkta devamlılık üzerinde -,073’lük artışa neden olmaktadır($\beta=-,073$)

Tablo 8: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Zihinsel Antrenmanın Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Güven	Kadın	41	18,3659	2,32116	-1,222	,223
	Erkek	127	18,8661	2,26555		
Kontrol	Kadın	41	11,1220	2,39995	1,451	,149
	Erkek	127	10,5197	2,28122		
Devamlılık	Kadın	41	10,3902	1,28215	,913	,363
	Erkek	127	10,2047	1,07894		
Temel	Kadın	41	16,7805	2,66000	-,037	,971
	Erkek	127	16,7953	2,10192		
Performans	Kadın	41	23,2195	3,15049	,101	,920
	Erkek	127	23,1575	3,49245		
Kişilerarası	Kadın	41	17,1951	2,33687	-,457	,648
	Erkek	127	17,3622	1,93000		
Kendinle	Kadın	41	12,3171	1,69468	,517	,606
	Erkek	127	12,1181	2,26644		
Canlandırma	Kadın	41	12,8537	1,74013	,505	,615
	Erkek	127	12,6929	1,78402		

p<0,05*

Tablo 8’e bakıldığında sporda zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenman ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 9: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Zihinsel Antrenmanın Yaş Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferroni
Güven	^a 16 yaş ve altı	36	18,1944	2,26551	3,059	,018	e>a
	^b 17-18 yaş	53	18,5849	2,15223			
	^c 19-20 yaş	25	18,4800	2,45153			
	^d 21-22 yaş	26	18,6923	2,13109			
	^e 23 yaş ve üstü	28	20,0357	2,20239			
Kontrol	^a 16 yaş ve altı	36	11,5833	1,79483	2,943	,022	a>b
	^b 17-18 yaş	53	10,1132	2,32594			
	^c 19-20 yaş	25	10,8000	2,58199			
	^d 21-22 yaş	26	11,0385	2,06844			
	^e 23 yaş ve üstü	28	10,0714	2,55210			
Devamlılık	^a 16 yaş ve altı	36	10,1111	1,08963	1,712	,150	-
	^b 17-18 yaş	53	10,0377	,85400			
	^c 19-20 yaş	25	10,6800	1,40594			
	^d 21-22 yaş	26	10,2692	1,28243			
	^e 23 yaş ve üstü	28	10,4286	1,16837			
Zihinsel Temel Beceriler	^a 16 yaş ve altı	36	16,6667	2,13809	1,862	,120	-
	^b 17-18 yaş	53	16,8302	2,35123			
	^c 19-20 yaş	25	16,0000	2,21736			
	^d 21-22 yaş	26	16,7308	2,25491			
	^e 23 yaş ve üstü	28	17,6429	2,02236			
Zihinsel Performans Becerileri	^a 16 yaş ve altı	36	21,6389	3,35647	4,911	,001	d,e>a
	^b 17-18 yaş	53	23,0000	3,25222			
	^c 19-20 yaş	25	22,7200	3,50619			
	^d 21-22 yaş	26	24,1154	3,07671			
	^e 23 yaş ve üstü	28	25,0000	3,04290			
Kişilerarası Beceriler	^a 16 yaş ve altı	36	17,2778	2,34960	1,914	,111	-
	^b 17-18 yaş	53	17,6226	1,90371			
	^c 19-20 yaş	25	16,3600	1,91224			
	^d 21-22 yaş	26	17,3462	1,76505			
	^e 23 yaş ve üstü	28	17,6429	2,02236			
Kendinle Konuşma	^a 16 yaş ve altı	36	12,2778	2,13289	,679	,607	-
	^b 17-18 yaş	53	11,9057	2,04999			
	^c 19-20 yaş	25	12,2000	2,19848			
	^d 21-22 yaş	26	11,9615	2,21776			
	^e 23 yaş ve üstü	28	12,6786	2,22866			
Zihinsel Canlandırma	^a 16 yaş ve altı	36	13,0833	1,64534	1,452	,219	-
	^b 17-18 yaş	53	12,4906	1,79339			
	^c 19-20 yaş	25	12,2000	2,08167			
	^d 21-22 yaş	26	12,9615	1,39945			
	^e 23 yaş ve üstü	28	13,0000	1,82574			

p<0,05*

Tablo 9 incelediğimizde Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sporda zihinsel dayanıklılıkta güven ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir (p<0,05). Farklılığın tespiti için yapılan Bonferonni testi sonucu güven alt boyutunda 23 yaş ve üstü katılımcıların güven puanlarının 16 yaş ve altı katılımcılardan yüksek olduğu, kontrol alt boyutunda 16 yaş ve altı katılımcıların kontrol puanlarının 17-18 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman ile yaş değişkeni arasındaki analiz sonucuna göre ise Zihinsel Performans Becerileri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Farklılığın tespiti için yapılan Bonferonni testi sonucu güven alt boyutunda 21-22 yaş ve 23 yaş ve üstü katılımcıların Zihinsel Performans Becerileri puanlarının 16 yaş ve altı katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 10: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Zihinsel Antrenmanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyut	Eğitim	n	\bar{X}	SS	t	p
Güven	Lise ve altı	94	18,4787	2,13385	-1,708	,090
	Lisans ve üstü	74	19,0811	2,43128		
Kontrol	Lise ve altı	94	10,7766	2,30546	,692	,490
	Lisans ve üstü	74	10,5270	2,34213		
Devamlılık	Lise ve altı	94	10,1489	,99415	-1,309	,193
	Lisans ve üstü	74	10,3784	1,27894		
Temel	Lise ve altı	94	16,7234	2,16723	-,444	,658
	Lisans ve üstü	74	16,8784	2,34639		
Performans	Lise ve altı	94	22,6170	3,30560	-2,419	,017
	Lisans ve üstü	74	23,8784	3,41613		
Kişilerarası	Lise ve altı	94	17,3298	2,03406	,060	,952
	Lisans ve üstü	74	17,3108	2,04018		
Kendinle	Lise ve altı	94	12,0745	2,09577	-,629	,530
	Lisans ve üstü	74	12,2838	2,19913		
Canlandırma	Lise ve altı	94	12,6383	1,74042	-,774	,440
	Lisans ve üstü	74	12,8514	1,81079		

$p < 0,05^*$

Tablo 10'a bakıldığında sporda zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenman ile eğitim durumu değişkeni arasındaki analiz sonucuna göre sadece sporda zihinsel antrenmanın Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda Lisans ve üstü katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 11: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Zihinsel Antrenmanın Spor Geçmişi Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Spor geçmişi	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferroni
Güven	^a 5 yıl ve altı	43	18,4186	2,63884	2,309	,078	-
	^b 6-7 yıl	32	18,5938	2,04560			
	^c 8-9 yıl	44	18,3864	2,16973			
	^d 10 yıl ve üstü	43	11,0233	2,24126			
Kontrol	^a 5 yıl ve altı	32	11,4063	2,36724	2,863	,038	b>d
	^b 6-7 yıl	44	10,5000	2,24644			
	^c 8-9 yıl	49	10,0204	2,28664			
	^d 10 yıl ve üstü	32	10,2813	1,25040			
Devamlılık	^a 5 yıl ve altı	44	10,2273	1,19813	,031	,993	-
	^b 6-7 yıl	49	10,2245	1,15948			
	^c 8-9 yıl	32	16,5000	2,15526			
	^d 10 yıl ve üstü	44	16,8636	2,44560			
Zihinsel Temel Beceriler	^a 5 yıl ve altı	49	17,1429	2,15058	,781	,506	
	^b 6-7 yıl	43	22,5116	3,14243			
	^c 8-9 yıl	32	22,3125	3,31602			
	^d 10 yıl ve üstü	49	24,1633	3,53168			
Zihinsel Performans Becerileri	^a 5 yıl ve altı	43	17,0930	2,30748	2,724	,046	a>d
	^b 6-7 yıl	32	17,2188	1,86192			
	^c 8-9 yıl	44	17,5227	1,91066			
	^d 10 yıl ve üstü	43	11,9767	2,25186			

Kişilerarası Beceriler	^a 5 yıl ve altı	32	12,4063	1,73873	,378	,769	-
	^b 6-7 yıl	44	12,0909	2,29071			
	^c 8-9 yıl	43	12,4186	1,99084			
	^d 10 yıl ve üstü	32	12,8438	1,81587			
Kendinle Konuşma	^a 5 yıl ve altı	44	12,8182	1,48281	,284	,837	-
	^b 6-7 yıl	49	12,8571	1,79118			
	^c 8-9 yıl	32	18,5938	2,04560			
	^d 10 yıl ve üstü	44	18,3864	2,16973			
Zihinsel Canlandırma	^a 5 yıl ve altı	49	19,4490	2,09226	,604	,613	-
	^b 6-7 yıl	32	11,4063	2,36724			
	^c 8-9 yıl	44	10,5000	2,24644			
	^d 10 yıl ve üstü	49	10,0204	2,28664			

p<0,05*

Tablo 11'i incelediğimizde Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sporda zihinsel dayanıklılıkta kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Farklılığın tespiti için yapılan Bonferonni testi sonucu kontrol alt boyutunda 6-7 yıl spor geçmişine sahip katılımcı puanlarının 10 yıl ve üstü katılımcıların puanlarından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre ise Zihinsel Performans Becerileri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcı puanlarının 10 yıl ve üstü katılımcıların puanlarından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 12: Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Zihinsel Antrenmanın Mevki Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Mevki	N	\bar{X}	SS	F	p
Güven	Defans	75	18,7333	2,27996	1,017	,364
	Orta saha	51	19,0588	2,21280		
	Hücum	42	18,3810	2,36800		
Kontrol	Defans	75	10,6667	2,15189	,064	,938
	Orta saha	51	10,7451	2,32244		
	Hücum	42	10,5714	2,63321		
Devamlılık	Defans	75	10,2667	1,01786	1,377	,255
	Orta saha	51	10,4118	1,08030		
	Hücum	42	10,0238	1,35229		
Zihinsel Temel Beceriler	Defans	75	16,6133	2,23542	,754	,472
	Orta saha	51	16,7647	1,91403		
	Hücum	42	17,1429	2,60928		
Zihinsel Performans Becerileri	Defans	75	23,2133	3,46134	,025	,975
	Orta saha	51	23,1961	3,42356		
	Hücum	42	23,0714	3,35241		
Kişilerarası Beceriler	Defans	75	17,5467	2,02213	1,032	,359
	Orta saha	51	17,0196	2,02475		
	Hücum	42	17,2857	2,05160		
Kendinle Konuşma	Defans	75	12,3067	2,03996	,572	,565
	Orta saha	51	11,9020	2,18408		
	Hücum	42	12,2381	2,27188		
Zihinsel Canlandırma	Defans	75	12,8000	1,73205	,492	,613
	Orta saha	51	12,5294	1,61682		
	Hücum	42	12,8571	2,01907		

p<0,05*

Tablo 12'ye bakıldığında sporda zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenman ile mevki değişkeni arasında yapılan analiz neticesine göre tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

4.Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisi yaş, cinsiyet, spor geçmişi, eğitim durumu ve mevki değişkenleri açısından incelenmiş; ayrıca amatör futbolcuların zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılarak ve yine amatör futbolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkileme durumu araştırılmıştır.

Yapılan araştırmada, amatör futbolcuların zihinsel antrenman ve alt boyutlarının tümüyle cinsiyet değişkeni arasındaki analiz sonucuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçları destekleyen alandaki diğer çalışmalara baktığımızda (Karaca vd. 2021) yaptığı bir araştırmada, Zihinsel antrenman ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş olduğunu görmekteyiz. Çalışmamızın sonuçlarından farklı sonuçların çıktığı bir araştırmada ise, (Cankurtaran, 2020)'ın okçular ile ilgili araştırmasında zihinsel antrenmanın "Kendinle konuşma" alt boyutu hariç erkekler lehine anlamlı farklılık bulduklarını görüyoruz.

Sporda Zihinsel Antrenman ile yaş değişkeni arasında yapılan analizlere göre ise Zihinsel Performans Becerileri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu görüyoruz. Güven alt boyutunda 21-22 yaş ve 23 yaş ve üstü katılımcıların Zihinsel Performans Becerileri puanlarının 16 yaş ve altı katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmamızın sonuçlarını destekleyen bir çalışmaya baktığımızda (Altunkalem, 2020) atlet sporcuların yaşlarında zihinsel antrenman ölçeği açısından, zihinsel temel beceriler alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların Zihinsel Antrenman ile Eğitim Durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucunu incelersek; sporda zihinsel antrenmanın Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda Lisans ve üstü katılımcılar lehine istatistiksel yönden anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışmamızla benzer sonuca ulaşan (Aydiner, 2017) Zihinsel dayanıklılık düzeyinin eğitim seviyesine göre farklılık gösterdiği bulgusuna erişmiş ve çalışması sonrasında, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi çalışmalarında eğitim seviyesinin dikkate alınması önermiştir. Araştırmamızla ilgili bir başka çalışmada; (Crust at al. 2014) eğitim ve zihinsel dayanıklılığın aynı doğrultuda bir artış içerisinde olduğu sonucuna varmışlardır. (Fisher ve Hood, 1987) ise yine bizim araştırmamızla benzer biçimde, zihinsel dayanıklılığın artırılabilmesi için eğitim seviyesinin yükselmesi gerektiği sonucunu bulmuşlardır.

Sporda Zihinsel Antrenman ile spor geçmişi değişkeni arasında yaptığımız analizin sonucuna baktığımızda, Zihinsel Performans Becerileri alt boyutlarında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcı puanlarının 10 yıl ve üstü katılımcıların puanlarından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu analizimiz ile ilgili alan yazına baktığımız diğer araştırmalardan, (Aksoy, 2021) futbolcu ve tekvandocularla ilgili yaptığı bir çalışmada spor yapma süresi değişkenlerinin araştırmanın diğer değişkenleriyle olan ilişkileri anlamlı ve pozitif bulunduğunu, buna binaen yaş ve sportif tecrübe yükseldikçe zihinsel becerilerin de artacağını söylemiştir. Bizim çalışmamız bu araştırma ile farklılık arz etmektedir. Yapılan başka bir araştırmaya göre ise (Karaağaç ve Şahan, 2021) bireysel ve takım sporlarındaki yarışmacılara uyguladıkları çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel beceriler ve kişilerarası beceriler alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit

etmişlerdir. Zihinsel temel beceriler alt boyutunda 1 ila 3 yıldır ile 4 ila 6 yıldır spor yapan sporcular arasında 4 ila 6 yıldır spor yapan sporcuların lehinde anlamlı bir farklılık bulunmuşlardır. Kişilerarası beceriler alt boyutuna bakınca 1 ila 3 yıl ile 7 ila 9 yıl arasında 7 ila 9 yıldır spor yapan sporcuların lehine, yine 1 ila 3 yıl ile 10 yıl ve daha fazla spor yapanlar arasında 10 yıl ve daha fazla spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada da bizim sonuçlarımızdan farklı bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni branş farklılıkları ile takım ve bireysel branş sporcularının karşılaştırılmış olması söylenebilir.

Ayrıca sporda zihinsel antrenman ile mevki değişkeni arasında yaptığımız analiz sonucuna göre alt boyutların hiç birisinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmamızın bu bölümüyle ilgili yapılan çalışmalara bakacak olursak, (Sangari at al. 2012), futbol sporcularının mevkilerine göre zihinsel beceri düzeylerinin farklılaştığı sonucuna varmışlardır. Yapılan bir başka araştırmada (Eloff at al. 2011), çim hokeyi sporcularının mevkilerine göre zihinsel beceri düzeylerinin farklı olduğunu tespit etmişlerdir.

Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık genel envanteri ve alt boyutlarının tümü açısından cinsiyet değişkeni arasında yapılan analizde istatistiksel yönden bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Alan yazına baktığımız zaman bizim çalışmamızı destekleyen bir araştırmada (Sarı vd. 2020) taekwando sporcularının zihinsel dayanıklılık puanlarını cinsiyet açısından değerlendirmişler, anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Yine çalışmamızı destekleyen diğer çalışmalarda (Bektaş ve Özben, 2016), (Gökmen, 2014) zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarında cinsiyet değişkeni yönünden bir anlamlı farklılık bulunamamışlardır. Fakat (Newland at al. 2013) ve (Nicholls at al. 2009), yaptığı araştırmalara baktığımızda, sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyete açısından anlamlı olarak farklılık göstermektedir, sonucuna varmışlardır. Zihinsel dayanıklılık çalışmalarında cinsiyet açısından farklı sonuçların ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Zihinsel Dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sporda zihinsel dayanıklılıkta güven ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Güven alt boyutunda 23 yaş ve üstü katılımcıların güven puanlarının 16 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğu, kontrol alt boyutunda 16 yaş ve altı katılımcıların kontrol puanlarının 17-18 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kontrol alt boyutu açısından sporcuların küçük yaşlarda olması, daha az tecrübe düzeyleri nedeniyle daha temkinli oldukları söylenebilir. Yaş değişkeni açısından çalışmamızı destekleyen alan yazındaki diğer çalışmalara baktığımızda, (Yardımcı ve diğ. 2017) Amerikan futbolu sporcuları üzerine yaptıkları araştırmada yaş değişkeni açısından anlamlı farklılıklar bulunmuşlardır. 24 yaş ve üzeri grubun zihinsel dayanıklılık düzeyleri güven altboyunun yaşça küçük olanlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızın sonuçlarına benzeyen başka bir araştırmada, (Connaughton at al. 2008) yaptığı bir araştırmada, yaş değişkeni ile sporda zihinsel dayanıklılığın doğru orantılı olduğu buna binaen yaşça daha büyük sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu neticesini elde etmişlerdir. Farklı sonuçların elde edildiği başka bir çalışmada ise, (Güvendi vd. 2018), Güreşçilerin yaşlarına göre zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı farklılığa rastlanmadığını belirtmişlerdir. Bu sonucun nedeni olarak güreş branşının kendine has karakteristik özelliklerinin olmasına ve farklı yaşlardaki güreşçilerin aynı zorluk derecesindeki müsabakalara katılmalarına bağlamışlardır. Diğer bir çalışmada (Dereceli, 2018), basketbol oyuncularının konsantrasyon yeteneğinin zihinsel dayanıklılıkla yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirtmiştir.

Zihinsel dayanıklılık ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analiz göre; alt boyutların hiçbirisinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu konuda yapılan güncel çalışmalara baktığımızda, (Sarı vd. 2020), yaptığı araştırmada çalışmamızı destekleyen sonuçlara ulaşmış ve zihinsel dayanıklılık ile eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmişlerdir. Yine başka bir çalışmada (Gölge, 2019), genel zihinsel dayanıklılığın eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bizim çalışmamız ile çelişen sonuçlara ulaşılan başka bir araştırmada ise, zihinsel dayanıklılık puanının eğitim değişkeni yönünden anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır. (Şahinler ve Ersoy 2019).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analize göre ise, sporda zihinsel dayanıklılıkta kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda 6-7 yıldır spor yapan katılımcı puanlarının 10 yıl ve üstü katılımcıların puanlarından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Alan yazında çalışmamıza benzer bir araştırmada (Kalkavan vd. 2020), Sporcuların yaşları arttıkça baskı anında veya beklenmeyen durum karşısında rahat olma (kontrol alt boyutu) puanlarında azalma görüldüğü sonucuna varmışlardır. Yine sonuçlarımıza benzer analizlerin elde edildiği bir çalışmada (Güvendi vd. 2018), 1 ila 5 yıldır güreş yapan sporcuların, 6 ila 10 yıldır güreş yapan sporculardan zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalarda bulunmaktadır. Bu anlamda yapılan çeşitli çalışmaların ortak sonuçları, spor yaşı değişkeni açısından deneyimin yani spor yaşının yükselmesi zihinsel dayanıklılık seviyesinin yükselmesinde bir etkidir, şeklinde çıkmıştır. (Şahinler ve Ersoy, 2019; Peke, 2020)

Sporda zihinsel dayanıklılık ile mevki değişkeni arasında yapılan analize baktığımızda, tüm alt boyutlarında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık görülememiştir. Alan yazına bakıldığında mevki değişkeniyle ilgili çalışmalar oldukça kısıtlıdır. (Uçar ve Kaplan 2020) ,yaptıkları araştırmada çalışmamızı destekler nitelikte, Futbolcuları zihinsel dayanıklılık ile mevki değişkeni açısından karşılaştırmış ve anlamlı farklılık bulunamadığını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunu puanının orta düzeyde olduğu devamlılık boyutununsa yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel antrenman ölçüğü tüm boyutlarınnsa çok yüksek olduğu görülmektedir. Her ne kadar yapılan spor branşı fiziksel bir aktivite olsa da zihnin vücut üzerindeki etkisi oldukça fazla bilinmektedir. Bu yüzden fiziksel ve zihinsel antrenmanlar birbiri ile oldukça ilişki ve koordineli bir yapıya sahiptir. Amatör futbolcularda antrenmandan önce ve maçlardan önce zihinlerinde oynamak istedikleri şekilde bir kurgu oluşturmaları ve bunun sonucunda zihinsel dayanıklılıklarının maç ve antrenman esnasında daha da yükselmesine katkı sağladığı düşünülmektedir.

5.ÖNERİLER

Sporda psikolojik desteğin önemi hakkında oldukça fazla çalışma yapılmış ve yüksek bütçeye sahip profesyonel spor kulüpleri neredeyse tüm sporculara özel seanslar düzenleyerek sporcuların motivasyonlarını yükseltmek ve özgüvenlerini tazelemek için kulüp bünyesinde psikolojik danışmanlık departmanlarını kurmuştur. Bununla birlikte amatör spor branşlarında bütçe yetersizliğinden kaynaklı olarak bu hizmet neredeyse hiç verilememektedir. Amatör spor kulüpleri bu hizmeti buldukları il ilçeler de görev yapan danışmanlarla görüşüp gönüllü hizmet verilmesi için görüşmeler yapabilir ya da aynı yer de bulunan üniversitenin ilgili bölümünde görev yapan hocalarla görüşüp onlardan destek

alınması sağlanabilir. Bunun yanında belediyelerden destek alabilir. Ayrıca sponsorluk anlaşmalarıyla bütçe sağlayıp bu hizmete yönlendirilebilir.

Kaynakça

- AKSOY, R. (2021). *Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Master tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- ALTINTAŞ, A. AKALAN, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- ALTINTAŞ, A. (2015), “*Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, s: 1-87, Ankara.
- ALTUNKALEM, S.(2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020
- AYDINER, B.Y. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. T.C. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi. Ankara.
- BEHNKE, M. TOMCZAK, M. KACZMAREK, L. D, KOMAR. M, ve GRACZ, J. (2019). The Sport Mental Training Question Naire: Development and Validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516.
- BEKTAŞ, M. ve ÖZBEN, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1). 216-240
- BEŞLER, H. K. (2020). Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- CANKURTARAN, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1) 13-29.
- CONNAUGHTON, D., WADEY, R., HANTON, S., ve JONES, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sport Sciences*, 26(1) 83-95.
- CRUST, L., EARLE, K., PERRY, J., EARLE, F., CLOUGH, A., ve CLOUGH, P. J. (2014). Mental Toughness in Higher Education: Relationships With Achievement and Progression in First-year University Sports Students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- DERECELİ, Ç. (2018). *An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players*. doi:10.11114/jets.v7i1.3841
- ELOFF, M. MONYEKİ, M. A., ve GROBBELAAR, H. W. (2011). *Mental Skill Levels of South African Male Student Field Hockey Players in Different Playing Positions: Sport Psychology*. *African Journal for Physical Health Education, Recreation And Dance*, 17(Special Issue 1), 636-646. Enstitüsü, Doktora Tezi, Ekim 2020.

- FİŞHER, S., ve HOOD, B. (1987). The stress of The transition to University: A Long İtudinal Study of Psychological Disturbance, Absent-minded Ness and Vulnerability to Home Sickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425-441
- GÖKMEN, B. (2014). *Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- GÖLGE, A. (2019). *Taekwondo Sporcularının Duygu Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi* (Yozgat İli). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye
- GÜNGÖR, N. B., ve ÇELİK, O. B. (2020). The effect of Attitude toward sport of Sports Science Faculty Students on Mental well-being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493.
- GÜVENDİ, B., TÜRKSOY, A., GÜÇLÜ, M. ve KONTER, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, *Int J Sport, Exer & Train Sci*, Vol 4, Issue 2, 70-78.
- GÜVENDİ, B., CAN, H. C., ve İŞİM, A. T. (2018). Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.
- HECKER, J. E., ve KACZOR, L. M. (1988). Application of İmage Rytheory to Sport Psychology: Some preliminary Findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- JONES, G., HANTON, S., ve CONNAUGHTON, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- KALKAVAN, A., ÖZDİLEK, Ç. ve ÇAKIR, G. (2020). Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- KARAAĞAÇ, S., ve ŞAHAN, H. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularında Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Antrenman İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- KARACA, R. ve GÜNDÜZ, N. (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- KARASAR, N. (2017). *Scientific Research Method: Concepts, Principles, Techniques*. Ankara: 3A Ara.
- KONTER, E., (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar Ve Gerçekler, *Dokuz Eylül Yayınları*, S. 7, 31, 32, 37, Ankara.
- LOEHR, J. (1982). *Mental Tough Ness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Plume.
- LUTHANS, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Mental Toughness in Elite Boxers. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, Mental Toughness in The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.

- NEWLAND, A., NEWTON, M., FINCH, L., HARBKE, C., R., ve PODLOG, L. (2013). Moderating Variables In The Relationship Between Mental Toughness and Performance in Basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184-192
- NICHOLLS, A. R., LEVY, A., R., POLMAN, R., C., ve CRUST, L. (2009). Mental Toughness, Coping Self-Efficacy, and Coping Effectiveness Among Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513- 524
- PEKE, K. (2020). *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* (Master Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- SANGARI, M., FOTROUSI, F. ve MASROUR, FF (2012). Kadın Milli Futbolcularda Zihinsel Beceri ve Rekabet Kaygısı Arasındaki İlişki. *Dünya Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 20 (8), 1175- 1178.
- SARI, İ., SAĞ, S. ve DEMİR, A. P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- SHEARD, M., GOLBY, J., & WERSCH, A. V. (2009). Progress Towards Construct Validation of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- SINGER, R. N.,(1980). Motor Learning and Human Performance, Third Edition. *Macmillan, New York*
- SURAL, V., GÜLER, H., ve ÇAR, B. (2021). Examination of Mental Training and Mental Toughness in Elite Boxers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1647-1653.
- ŞAHİNLER, Y. ve ERSOY A. (2019). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- UÇAR, M.U. ve KAPLAN T.(2020) Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi, *Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.14(2), 145-157
- UNESTAHL, L. E. (2018). Alert, Eyes-open Sport Hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(2), 159-172.
- YARAYAN, Y. E., ve İLHAN, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarılama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- YARDIMCI, A., SADIK, R., ve KARDAŞ, N. T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*