



Sporcularda Zihinsel Antrenman ile Müsabaka Ruminasyonu Arasındaki İlişki



Burkay CEVAHİRCİOĞLU

Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, burkaycevahircioglu@odu.edu.tr



Kaan KARAKUŞ [Sorumlu Yazar]

Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kaankarakus@odu.edu.tr



Ebru ŞENEL

Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ebrusenel28@hotmail.com

Makale Geliş Tarihi: 21.11.2023

Makale Kabul Tarihi: 28.12.2023

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2023

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile müsabaka ruminasyonu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma, tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenen 82 kadın ve 114 erkek toplam 196 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” ile “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Skewness–Kurtosis testi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm istatistik analizler SPSS 22.0 programı ile yapılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonucunda, cinsiyet, yaş, bölüm ve spor türü kategorilerine göre ölçek puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Spor yılı kategorisinde ise 11 ve üzeri spor yılı olan katılımcıların lehine, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve sporda zihinsel antrenman toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Son olarak sporcularda zihinsel antrenman düzeyi ile ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre sporcularda olumsuz düşünce düzeyi arttıkça zihinsel antrenman düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Zihinsel Antrenman, Müsabaka Ruminasyonu

The Relationship Between Mental Training and Competition Rumination in Athletes

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between athletes' levels of mental training and competition rumination levels. The study consists of a total of 196 participants, including 82 females and 114 males, determined through a random sampling method. In the study, the data collection instruments used were “The Sport Mental Training Questionnaire” and “The Sports Competition Rumination Scale. Skewness-Kurtosis test, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis were used in the data analysis. All statistical analyses were conducted using SPSS 22.0 software. A significance level of $p < 0.05$ was considered. At the end of the study, no significant differences were found in scale scores among categories such as gender, age, department, and type of sport. In the sports experience category, significant differences were observed in favor of participants with 11 or more years of sports experience in self-talk, mental imagery, and total scores in sports mental training. Finally, a positive and low-level significant relationship was found between mental training levels and rumination levels in athletes. According to the obtained results, it can be said that as the level of negative thoughts increases in athletes, the level of mental training also increases.

Keywords: Sport, Mental Training, Competition Rumination

GİRİŞ

Spor, bireyin zihinsel ve bilişsel gelişimine katkı sağlaması açısından önemli bir kavramdır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu doğrultuda spor; yalnızca fiziksel performansın değil aynı zamanda spor psikolojisinin öneminin de açığa çıktığı bir alan haline gelmiştir. Psikolojik çalışmalar içerisinde zihinsel antrenman ise, sporcunun stres ve kaygı kontrolünü sağlayabilmesi ve müsabakaya hazır hale gelmesi gibi pek çok hususta önemli bir konuma sahiptir (Weinberg ve Gould, 2011; Ekmekçi, 2017; Koç ve Kaynar, 2021).

Bir müsabaka esnasında ya da müsabaka öncesi yapılacak hazırlık aşamasında ortaya çıkabilecek pozitif veya negatif olaylara karşı öğrenilen becerinin, sistemli ve uygun bir şekilde zihinde oluşturulması zihinsel antrenman olarak ifade edilmektedir. Zihinsel açıdan bu olaylara hazırlanmak gerçek bir müsabakada ya da antrenmanda oluşabilecek durumlara ön hazırlıklı olmayı sağlamaktadır. Böylece sporcu kendi gücünün ve değerinin farkına varabilmektedir (Koruç ve Bayar, 1990; Akandere ve ark., 2018). Bir diğer tanıma göre zihinsel antrenman “motor yeteneklerin bilişsel olarak tasarlanmasıdır”. Sporcu, bir yeteneği belirlemekte ve bilişsel betimleme aracılığıyla bu durumun alıştırmalarını yapmaktadır. Zihinde betimlenen olayı tüm duyu becerileri ile kinestetik olarak uygulamaktadır (Schling 1995; Akandere ve ark., 2018). Ayrıca zihinsel antrenman, motor yetenek uygulamalarına ek olarak bireyin yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olabilmektedir (Syer ve Connolly, 1998; Karaca ve Gündüz, 2021). Nitekim zihinsel antrenman, psikolojik süreçlerin hareketler üzerinde doğrudan etkisi ile ilgilenmektedir (Boughattas ve ark., 2022). Dahası sporcu zihinsel antrenman programları ile sportif verimini artırabilmekte ve olumsuz davranış biçimlerini ortadan kaldırmaktadır (Martin, 2011). Bu bakımdan kavram; zihinsel canlandırmalar, meditasyon ve nefes teknikleri ile kalp ve zihin uyumunun sağlanması, odaklanma, stres veya kaygıyı kontrol altına alabilmek için yapılan uygulamaları içermektedir (Ekmekçi, 2017; Beşler ve Çelik, 2020).

Sportif performans birçok unsurdan etkilenmektedir. Özellikle sporda yaşanan olumsuz deneyimler, performansın düşmesine neden olabilmektedir. Ayrıca sporcuların zihninde başarısız olma veya müsabaka kaygısı gibi düşüncelerin de açığa çıkması ile sonuçlanabilmektedir (Birrer ve ark., 2012). Söz konusu düşüncelerin spor ortamındaki geçmiş deneyimler ile bağlantılı şekilde kendini sürekli yenilemesi ise “ruminasyon” olarak adlandırılmaktadır (Roy ve ark., 2016). Bir diğer deyişle ruminasyon, “bireylerin bir düşüncüyü sürekli olarak aklına getirmesi” olarak ifade edilmektedir (Joormann, 2005). Birey, zihinde tekrarlanan birtakım olumsuz düşünceleri sürekli olarak düşünmektir (Kirkegaard-Thomsen, 2006). Kontrol altında alınmadığında ise bireyde depresyon ve anksiyete gibi pek çok duygusal

bozukluklara dönüşebilmektedir (Chen ve ark., 2013; Nolen-Hoeksema, 2000). Sporcularda bu durumun çeşitli çıktıları bulunmaktadır. Öyle ki bir sporcu takıntılı düşüncelerini doğru yönettiğinde daha başarılı olabileceken (Josefsson ve ark., 2017), doğru yönetemediğinde bir dizi sorun kendini gösterebilmektedir (Caselli ve ark., 2008; Lyubomirsky ve ark., 1998; Watson ve ark., 2012). Özellikle genç yaşlardaki sporcuların yaptıkları bir hata sonrasında tekrarlanan “hatayı tekrarlama korkusu”, geçmişte kaybedilen bir müsabakanın vermiş olduğu üzüntü ve kaygı, gelecek müsabakaları da doğrudan etkilemekte ve yıpranmalarına neden olabilmektedir (Beckmann ve Kossok, 2018). Bu düşünceleri engellemek ise, sporcular ve antrenörler tarafından sürecin doğru ve etkin bir şekilde yönetilmesi ile mümkün olabilecektir (Karafil ve Pehlivan, 2023). Literatür incelendiğinde zihinsel antrenman ile ilgili yapılan çalışmalara rastlansa da spor müsabakası ruminasyonu ile ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu düşünülmektedir. Alanyazın tarandığında spor müsabakası ruminasyonu ile zihinsel antrenman arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle mevcut çalışmanın özgün bir çalışma olduğu ve ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Araştırmada, problem durumunu açıklamayı hedefleyen betimsel nitelikteki ilişki tarama yönteminden yararlanılmıştır. Tarama yöntemleri, önceki ya da halihazırdaki bir durumu açıklamayı hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2015). Araştırmanın etik onayı, Ordu Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 2023-129 sayılı kararı ile alınmıştır. Araştırma, Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak yapılmış ve çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında, spor yükseköğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan sporcu öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen Ordu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 82 kadın ve 114 erkek toplam 196 sporcu öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplanması ve Kullanılan Araçlar

Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu ve “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği” ve “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen ve katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeyi amaçlayan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, bölüm, spor yılı ve spor türü demografik değişkenleri yer almaktadır. Ölçekler, Google Drive

aracılığıyla hazırlanmış ve dijital ortamdan katılımcılara uygulanmıştır. Ölçek kullanımı için yazarlardan gerekli izinler e-posta yolu ile alınmıştır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Katılımcıların zihinsel antrenman düzeylerini ölçmek amacı ile Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) Yarayan ve İlhan (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Envanter, 5 alt boyuttan ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Envanterde 1, 2, 3, 4. maddeler zihinsel temel beceriler alt boyutunu, 5, 6, 7, 8, 9, 10. maddeler zihinsel performans becerileri alt boyutunu, 11, 12, 13, 14. maddeler kişilerarası beceriler alt boyutunu, 15, 16, 17. maddeler kendinle konuşma alt boyutunu ve 18, 19, 20. maddeler zihinsel canlandırma alt boyutunu ifade etmektedir. Envanter 5’li likert tipindedir ve 1 ile 5 seçenekleri arasında (1=Tamamen Katılmıyorum- 5=Tamamen Katılıyorum) derecelendirilmiştir. Envanterden en az 20 en fazla 100 puan alınmaktadır. Ölçekten elde edilen puanın artması, zihinsel antrenman düzeyinin de arttığına işaret eder (Yarayan ve İlhan, 2018). Çalışmada envanter puanlaması toplam puanın madde sayısına bölünmesi ile yapılmıştır. Envanterin iç tutarlık kat sayıları alt boyutlar sırasıyla $\alpha=.82$, $\alpha=.85$, $\alpha=.85$, $\alpha=.91$, $\alpha=.82$ şeklinde tespit edilmiştir. Envanterin genel toplamı için $\alpha=.91$ olarak belirlenmiştir (Yarayan ve İlhan, 2018). Bu çalışmada ise alt boyutlar sırasıyla; $\alpha=.68$, $\alpha=.79$, $\alpha=.71$, $\alpha=.67$, $\alpha=.70$, olarak tespit edilmiştir. Envanterin genel toplamı $\alpha=.92$ olarak bulunmuştur.

Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği

Katılımcıların spor müsabakası ruminasyon düzeylerini ölçmek amacı ile Michel-Kröhler ve ark., (2021) tarafından geliştirilen “Spor Müsabakası Ruminasyon Ölçeği (SMRÖ)” Karafil ve Pehlivan (2023) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplam altı sorudan oluşmaktadır ve tek faktörlüdür. Ölçekten en düşük 6 en yüksek 30 puan alınmaktadır. Ölçek 5’li likert tipindedir ve 1 ile 5 arasında (1=Kesinlikle Katılmıyorum- 5=Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilmiştir. Ölçekten alınacak skorların yükselmesi, bireyin spor ortamında olumsuz takıntılarının arttığına işaret etmektedir. Çalışmada ölçek puanlaması toplam puanın madde sayısına bölünmesi ile yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı $\alpha=.87$ olarak tespit edilmiştir (Karafil ve Pehlivan, 2023). Bu çalışmada ise; iç tutarlık kat sayısı $\alpha=.80$ olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde ilk olarak normallik varsayımı için Skewness (Çarpıklık) – Kurtosis (Basıklık) değerleri incelenmiştir. Değerlerin -2 ile 2 değerleri içerisinde olduğu ve normal şekilde dağıldığı tespit edilmiştir. Veri dağılımı -2 ile 2 değerleri içerisinde ise normal dağılım gösteriyor şeklinde yorumlanmaktadır (George ve Mallery, 2016). Ölçek puanlarının değerlendirilmesinde, iki kategoriye bağlı bağımsız değişkenler için (cinsiyet, bölüm, spor türü) bağımsız örneklem t-testi, üçten daha fazla kategorisi olan bağımsız değişkenler için (yaş ve spor yılı) Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarında kişi sayısı (n), standart sapma (ss) ve ortalama (\bar{x}) olarak verilmiştir. Bulgularda anlamlı farklılık sonucuna ilişkin değerler $p < 0.05$ önem seviyesi dikkate alınarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	82	41,8
	Erkek	114	58,2
Yaş	18-21	92	46,9
	22-24	87	44,4
	25 ve üstü	17	8,7
Bölüm	Öğretmenlik	105	53,6
	Spor Yöneticiliği	91	46,4
Spor Yılı	1-5	91	46,4
	6-10	67	34,2
	11 ve üzeri	38	19,4
Spor Türü	Bireysel Spor	92	46,9
	Takım Spor	104	53,1

Tablo 1.' İncelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunu (n=114) erkek katılımcıların oluşturduğu görülmektedir. Yaş kategorisinde ise 18-21 yaş arası katılımcıların (n=92) diğer yaş kategorilerine göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin (n=105) ise spor yöneticiliği öğrencilerine (n=91) göre sayıca üstün olduğu tespit edilmiştir. Spor yılı kategorisi incelendiğinde spor yaşı 1-5 yıl olanların (n=91), 6-10 yıl (n=67) ve 11 yıl ve üzeri (n=38) olanlara göre daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Son olarak takım sporcularının (n=104) bireysel sporculara (n=92) göre daha fazla katılım sağladığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Katılımcıların Zihinsel Antrenman Puanları ile Spor Müsabakası Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	82	3,90	,569	-,040	,968
	Erkek	114	3,91	,684		
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	82	3,87	,515	,058	,954
	Erkek	114	3,87	,699		
Kişilerarası Beceriler	Kadın	82	4,11	,525	1,632	,104
	Erkek	114	3,96	,659		
Kendinle Konuşma	Kadın	82	4,10	,482	-,311	,756
	Erkek	114	4,12	,673		
Zihinsel Canlandırma	Kadın	82	4,05	,533	-,541	,589
	Erkek	114	4,10	,671		
SZAE Toplam	Kadın	82	3,99	,455	,234	,815
	Erkek	114	3,97	,589		
SMRÖ Toplam	Kadın	82	4,06	,672	,823	,412
	Erkek	114	3,98	,657		

Tablo 2.'de sporcuların cinsiyetlerine göre sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki farklılık incelenmiştir. İnceleme sonucunda puanların birbirine yakın olduğu ve puanlar arasında anlamlı farklılığa rastlanmadığı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Yaşa Göre Katılımcıların Zihinsel Antrenman Puanları ile Spor Müsabakası Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{x}	ss	f	p
Zihinsel Temel Beceriler	18-21	92	3,92	,639	,189	,828
	22-24	87	3,88	,591		
	25 ve üstü	17	3,97	,860		
Zihinsel Performans Becerileri	18-20	92	3,84	,670	,216	,806
	21-23	87	3,90	,539		
	24 ve üstü	17	3,84	,819		
Kişilerarası Beceriler	18-21	92	4,02	,648	,101	,904
	22-24	87	4,04	,484		
	25 ve üstü	17	3,97	,934		
Kendinle Konuşma	18-21	92	4,07	,597	,445	,641
	22-24	87	4,16	,510		
	25 ve üstü	17	4,11	,964		
Zihinsel Canlandırma	18-21	92	4,07	,640	,418	,659
	22-24	87	4,06	,498		
	25 ve üstü	17	4,21	,971		
SZAE Toplam	18-21	92	3,96	,557	,046	,955
	22-24	87	3,99	,441		
	25 ve üstü	17	3,99	,829		
SMRÖ Toplam	18-21	92	4,07	,643	1,873	,156
	22-24	87	4,01	,595		
	25 ve üstü	17	3,73	,996		

Tablo 3.'te sporcuların yaşlarına sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki farklılık incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Bölüm Dağılımına Göre Katılımcıların Zihinsel Antrenman Puanları ile Spor Müsabakası Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Bölüm	n	\bar{x}	ss	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Öğretmenlik	105	3,89	,708	-,308	,758
	Spor Yöneticiliği	91	3,92	,548		
Zihinsel Performans Becerileri	Öğretmenlik	105	3,89	,675	,446	,656
	Spor Yöneticiliği	91	3,85	,570		
Kişilerarası Beceriler	Öğretmenlik	105	4,04	,697	,333	,740
	Spor Yöneticiliği	91	4,01	,493		
Kendinle Konuşma	Öğretmenlik	105	4,12	,665	,162	,872
	Spor Yöneticiliği	91	4,10	,516		
Zihinsel Canlandırma	Öğretmenlik	105	4,12	,695	1,023	,307
	Spor Yöneticiliği	91	4,03	,510		
SZAE Toplam	Öğretmenlik	105	3,99	,609	,362	,718
	Spor Yöneticiliği	91	3,96	,439		
SMRÖ Toplam	Öğretmenlik	105	3,97	,699	-,961	,338
	Spor Yöneticiliği	91	4,06	,619		

Tablo 4.'te sporcuların öğrenim gördükleri bölüme göre sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki puanların farklılığı analiz edilmiştir. Tabloya göre puanlar arasında anlamlı derecede bir farklılığın görünmediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Spor Yılına Göre Katılımcıların Zihinsel Antrenman Puanları ile Spor Müsabakası Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	\bar{x}	ss	f	p
Zihinsel Temel Beceriler	1-5	91	3,82	,616	1,629	,199
	6-10	67	3,97	,574		
	11 ve üstü	38	4,01	,770		
Zihinsel Performans Becerileri	1-5	91	3,77	,607	2,434	,090
	6-10	67	3,94	,569		
	11 ve üstü	38	3,99	,740		
Kişilerarası Beceriler	1-5	91	3,94	,525	1,802	,168
	6-10	67	4,08	,622		
	11 ve üstü	38	4,13	,748		
Kendinle Konuşma	1-5	91	4,01	,501	3,132	,046*
	6-10	67	4,15	,587		
	11 ve üstü	38	4,28	,779		
Zihinsel Canlandırma	1-5	91	3,97	,529	5,859	,003*
	6-10	67	4,07	,589		
	11 ve üstü	38	4,36	,766		
SZAE Toplam	1-5	91	3,88	,454	3,316	,038*
	6-10	67	4,03	,510		
	11 ve üstü	38	4,12	,704		
SMRÖ Toplam	1-5	91	4,03	,640	,456	,635
	6-10	67	4,04	,712		
	11 ve üstü	38	3,92	,635		

* $p<0.05$

Tablo 5'te sporcuların spor yaşına göre sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki farklılık incelenmiştir. Analiz sonucunda zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Kendinle konuşma, zihinsel

canlandırma ve sporda zihinsel antrenman toplam puanlarında 11 ve üstü spor yılı lehine istatistiki olarak anlamlı derecede bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Spor Türüne Göre Katılımcıların Zihinsel Antrenman Puanları ile Spor Müsabakası Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Spor Türü	n	\bar{x}	ss	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Bireysel Spor	92	3,93	,684	,434	,660
	Takım Spor	104	3,89	,596		
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel Spor	92	3,89	,691	,493	,623
	Takım Spor	104	3,85	,568		
Kişilerarası Beceriler	Bireysel Spor	92	4,05	,662	,480	,631
	Takım Spor	104	4,00	,561		
Kendinle Konuşma	Bireysel Spor	92	4,06	,661	-1,226	,222
	Takım Spor	104	4,16	,537		
Zihinsel Canlandırma	Bireysel Spor	92	4,02	,712	-1,355	,177
	Takım Spor	104	4,14	,514		
SZAE Toplam	Bireysel Spor	92	3,97	,619	-,051	,960
	Takım Spor	104	3,98	,453		
SMRÖ Toplam	Bireysel Spor	92	3,98	,739	-,552	,581
	Takım Spor	104	4,04	,590		

Tablo 6.'da sporcuların sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki farklılığa ilişkin sonuçlar verilmiştir. Verilere göre tüm değişken puanları incelendiğinde aralarında anlamlı derecede bir fark bulunmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Zihinsel Antrenman Puanları ile Spor Müsabakası Ruminasyon Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		SZAE	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	SMRÖ
SZAE	r	1						
	p							
Zihinsel Temel Beceriler	r	,842	1					
	p	,000*						
Zihinsel Performans Becerileri	r	,917	,687	1				
	p	,000*	,000*					
Kişilerarası Beceriler	r	,874	,686	,749	1			
	p	,000*	,000*	,000*				
Kendinle Konuşma	r	,812	,588	,678	,644	1		
	p	,000*	,000*	,000*	,000*			
Zihinsel Canlandırma	r	,826	,625	,686	,647	,694	1	
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*		
SMRÖ	r	,213	,117	,269	,183	,088	,201	1
	p	,003*	,102	,000*	,010*	,219	,005*	

* $p<0.05$

Tablo 7.'de sporcuların sporda zihinsel antrenman puanları ile spor müsabakası ruminasyon puanları arasındaki korelasyon sonuçları verilmiştir. Sonuçlara göre sporda zihinsel antrenman puanları ile tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönde ve yüksek derecede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r>0.700$, $p<0.05$). Zihinsel temel beceri puanları ile zihinsel performans becerileri puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede ($r=,687$), kişilerarası beceri puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede ($r=,686$), kendinle konuşma puanları arasında pozitif

yönlü ve orta derecede ($r=,588$), zihinsel canlandırma puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede ($r=,625$) ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasında pozitif yönlü ve düşük derecede ($r=,213$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Zihinsel performans becerileri puanları ile kişilerarası beceri puanları arasında pozitif yönde ve yüksek derecede ($r=,749$), kendinle konuşma puanları arasında pozitif yönde ve orta derecede ($r=,678$), zihinsel canlandırma puanları arasında pozitif yönde ve orta derecede ($r=,686$) ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasında pozitif yönde ve düşük derecede ($r=,269$) anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Kişilerarası beceri puanları ile kendinle konuşma puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=,644$), zihinsel canlandırma puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=,647$) ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasında pozitif yönde ve düşük derecede ($r=,183$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kendinle konuşma puanları ile zihinsel canlandırma puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=,694$) anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Kendinle konuşma puanları ile spor müsabakası ruminasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Zihinsel canlandırma puanları ile ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasında pozitif yönde ve düşük derecede ($r=,201$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Son olarak sporcuların sporda zihinsel antrenman puanları ile spor müsabakası ruminasyon puanları arasında düşük pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=,213$) anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmada ayrıca cinsiyet, yaş, bölüm, spor türü ve spor yılı değişkenlerine göre zihinsel antrenman ve müsabaka ruminasyonu puanları arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların cinsiyet, yaş, bölüm ve spor türüne göre zihinsel antrenman ve müsabaka ruminasyonu puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Spor yaşlarına göre zihinsel antrenman alt boyutları olan kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Son olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların zihinsel antrenman puanları ile spor müsabakası ruminasyonu puanlarında pozitif yönlü ve düşük düzeyli anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sporda zihinsel antrenman toplam puan ve alt boyut puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde bu çalışmanın bulguları ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Parlak,

2023; Karaca ve Gündüz, 2021; Yalçın ve ark., 2022; Erdoğan ve Gülşen, 2020; Erman ve ark., 2023; Aksoy ve Beyaz, 2021; Koç, 2023; Yüksel ve Orhan, 2021; Kozak ve ark., 2021). Ancak Cankurtaran (2020) tarafından yapılan çalışma bulgularının bu çalışmanın bulguları ile örtüşmediği görülmüştür. Bulgular arasındaki farklılığın ise örneklem gruplarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim Cankurtaran (2020) tarafından yapılan çalışmanın örneklem grubu Salon Okçuluk Türkiye Şampiyonası'na katılan sporcuları içermektedir. Cinsiyet değişkeni için spor müsabakası ruminasyon konulu literatür taraması yapıldığında ise; Kara ve ark. (2022) tarafından yapılan araştırma sonuçlarının bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Buna karşılık Bugay ve Erdur-Baker (2011) tarafından yapılan çalışmada kız öğrencilerin ruminasyon düzeyi erkek öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu yönüyle çalışma bulguları mevcut araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Bulgular arasındaki farklılık ise spor branşındaki farklılığın bir sonucu olarak görülmektedir.

Araştırmada yaş değişkenine göre sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyonu puanlarında anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde Parlak (2023), Yalçın ve ark. (2022), Erdoğan ve Gülşen (2020), Ünal ve Erbaş (2022) tarafından yapılan çalışmaların bu çalışmanın bulgularını desteklediği belirlenmiştir. Buna karşılık Yüksel ve Orhan (2021), Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019) tarafından yapılan çalışma bulguları ile bu çalışmanın bulgularının benzerlik göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Parlak (2023) da yapmış olduğu çalışmada yaşa göre zihinsel performans becerileri puanlarında arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bulgular arasındaki farklılığın ise bu çalışmanın lisans eğitimi gören sporcu öğrencilerden oluşmasından kaynaklandığı söylenebilir. Nitekim anlamlı farklılık görülen çalışmalar profesyonel voleybolcular ve farklı coğrafi bölgelerdeki öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş değişkeni için spor müsabakası ruminasyon konulu literatür taraması yapıldığında ise; Kara ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışma sonuçlarının bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Nitekim Kara ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada spor bilimleri öğrencilerinin yaşa göre ruminatif düşüncelerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yılmaz (2023) yaptığı çalışma incelendiğinde amatör futbolcuların yaşlarına göre müsabaka ruminasyonu puanları arasında anlamlı görülmemektedir. Araştırma sonuçlarının bu çalışmanın sonuçları ile örtüştüğü görülmüştür. Buna karşılık Demir ve Sevim (2021) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile bu çalışmanın sonuçlarının benzerlik göstermediği belirlenmiştir. Bu durumun nedeni olarak farklı örneklem grubu ve katılımcıların spor yapma/yapmama durumları gösterilebilir. Sporda yaşın artması ile beraber edinilen tecrübe ve deneyimin arttığı düşünülmektedir. Buna karşılık

spordaki amaç değişmemekte ve sporcuların başarıya odaklandığı öngörülmektedir. Çalışma sonucunun bu unsurlardan dolayı ortaya çıktığı söylenebilir.

Araştırmada, bölüm değişkenine göre zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyon puanlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulgulanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde bölüm değişkenine göre zihinsel antrenman puanlarının farklılığına ilişkin yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Kara ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada bölüm değişkenine göre ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Çalışmanın bulguları mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Buna karşılık Kurtarankartal ve Akıntuğ (2019) tarafından yapılan çalışmada lisans öğrencilerinde bölüm değişkenine göre ruminatif düşüncelerde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu yönüyle bulguların farklı alanları kapsadığı görülmektedir ve mevcut çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Mevcut çalışmadaki örneklem grubu hem sporcu hem de öğrencidir. Öğrencilerin spor bilimleri alanında öğrenim gördüğü ve alana ilişkin ortak deneyim kazandığı düşünöldüğünde puanlar arasında farklılık olmamasının doğal bir sonuç olduğu düşünölmektedir.

Katılımcıların spor yılına göre zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve spor müsabakası ruminasyon puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık görölmemektedir. Kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve sporda zihinsel antrenman toplam puanlarında 11 ve üstü spor yılı lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu durum sporcu öğrencilerin tecrübeleri arttıkça zihinsel antrenman düzeylerinin de geliştiği şeklinde açıklanabilir. Literatür çalışmaları incelendiğinde Kara ve Ustaöglü Hoşver (2019) tarafından yapılan çalışmada spor yaşına göre zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Erman ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada spor geçmişine göre zihinsel temel becerileri, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler puanlarında anlamlı farklılık görölmemiştir ve çalışmalar bu yönüyle mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Buna karşılık Kara ve Ustaöglü Hoşver (2019) tarafından yapılan çalışmada spor yılına göre zihinsel temel beceriler ve toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılık görölmüştür. Erman ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada spor yaşına göre zihinsel performans becerileri puanlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Yılmaz (2023) yaptığı çalışma incelendiğinde amatör futbolcuların spor yıllarına göre müsabaka ruminasyonu puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamda literatürdeki çalışmalarda elde edilen sonuçlar, bu çalışmanın sonuçlarını desteklememektedir. Sporcuların, spor yılı arttıkça fiziksel yapıları ile beraber bilişsel yapılarının da geliştiği

düşünülmektedir. Spor yılının artmasına paralel olarak zihinsel antrenman düzeylerinin artması bu neden ile açıklanabilir.

Çalışmada spor türüne göre sporda zihinsel antrenman ve spor müsabakası ruminasyonu puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Alan yazın incelemesi sonucunda bu çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Erdoğan ve Gülşen, 2020; Erman ve ark, 2023; Kozak ve ark. 2021; Karaağaç ve Şahan, 2021). Buna karşılık Koç (2023) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinde canlandırma puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Benzer şekilde Aksoy ve Beyaz (2021) tarafından yapılan çalışmada bireysel sporlardan tekvando ve takım sporlarından futbol branşı ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda tekvando ve futbolcuların kişilerarası beceriler ve zihinsel performans becerileri boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür ve bulguların bu çalışmanın bulgularını desteklemediği belirlenmiştir. Bu durumun nedeni ise sporcuların spor yapma düzeyleri ve farklı coğrafi bölgelerde sportif faaliyetlerini gerçekleştirmeleri ile ilişkilendirilebilir. Spor, teması gereği rekabet ve yarışma içermektedir. Sporun farklı türleri ve branşları olsa da amaç değişmemektedir. Sporcular başarmak ve kazanmak için mücadele etmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular bu faktörler ile açıklanabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak; katılımcıların zihinsel antrenman puanları ile spor müsabakası ruminasyonu puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ruminasyon, zihinde tekrar eden olumsuz düşünceleri ifade etmektedir. Sporcunun önemli bir karşılaşmada mağlup olması, takımını ya da kendini olumsuz yönde etkileyecek bir hata yapması onu olumsuz düşüncelere itebilmektedir. Zihinsel antrenman ise bu olumsuzluklar ya da etkilenmeye karşı kişinin kendini hazırlaması ya da bu düşüncelerini engellemesi adına önem taşımaktadır. Çalışma sonucunda sporcunun ruminasyon düzeyinin artması ile zihinsel antrenman düzeyinin artması doğru orantılı şekilde etkileşim göstermektedir. Bu bulgudan yola çıkarak sporda olumsuz düşünce düzeyindeki artışın zihinsel antrenman düzeyini de artırabileceği sonucuna ulaşılabilir.

ÖNERİLER

Bu çalışmada sporcuların müsabaka ruminasyonu düzeyleri ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların müsabaka ruminasyonu değerleri arttıkça zihinsel antrenman düzeyleri de artmaktadır.

Sonraki çalışmalar için, farklı örnekleme grupları ile çalışmanın tekrar edilmesi ve değerlerin karşılaştırılması;

Sporcularda müsabaka ruminasyonu düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi,

Sporcularda müsabaka ruminasyonu düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyinin incelenmesi önerilmektedir.

Ruminasyon, bilişsel bir olaydır ve sporcu için önemli olan diğer bilişsel fonksiyonlar ile değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Ayrıca sporculara, sporun içerisinde kazanma ve kaybetmenin doğal bir sonuç olduğu vurgulanmalıdır. Azim, istek ve inancın başarıya olumlu yönde etki edeceği benimsenmelidir. Antrenörler ise fiziksel antrenmanlar kadar bilişsel antrenmanlara da önem vermelidir. Bu sayede sporcuların bir bütün olarak hazır hale geleceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. Türkiye Barolar Birliği, 6074.
- Aksoy, R., Beyaz, M.M. (2021). Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Beckmann, J. and Kossok, T. (2018). Motivation and volition in sports. In J. Heckhausen, and H. Heckhausen (Eds.). *Motivation and action*, London: Springer 853–889.
- Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarak, L. Komar and M. Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37, 1-13
- Beşler, H.K. (2020). Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Birrer, D., Röthlin, P. and Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 325–246.
- Boughattas, W., Salha, M. B., and Moella, N. (2022). Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *SSM-Mental Health*, 2, 100076.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 13-29.
- Caselli, G., Bortolai, C., Leoni, M., Rovetto, F. and Spada, M. M. (2008). Rumination in problem drinkers. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 564-571.
- Chen, J., Rapee, R. M. and Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 1-8.

- Demir, B. Ve Sevim, B. (2021). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik Belirtilerin Ruminatif Düşünme Biçimi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (1 b.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Erdoğan, B.S. ve Gülşen, D.B.A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Erman, M.Y., Turhan, M.Ö. ve Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32-41.
- Joormann, J. (2005). Inhibition, rumination, and mood regulation in depression. In R. W. Engle, G. Sedek, U. von Hecker, & D. N. McIntosh (Eds.), *Cognitive limitations in aging and psychopathology*. Cambridge: Cambridge University Press, 275–312.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J. ve Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363.
- Kara, M., Kara, N. Ş., ve Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Kara, Ö. ve Ustaoglu Hoşver, P. (2019). Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1) , 35-42.
- Karaağaç, S. ve Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- Karaca, R. ve Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1) ,99-115.
- Karafil, A.Y., ve Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Kirkegaard-Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235
- Koç, İ. (2023). Elit sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3) , 55-69.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (1990). Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. Spor ahlaki ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 115- 118.
- Kozak, M., Zorba, E. ve Bayraktar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kurtarankartal, T. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D. and Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166–177.
- Martin G.L. (2011). *Applied Sport Psychology: Practical Guidelines From Behavior Analysis*. Sport Science Press, ABD: Winnipeg.
- Michel-Kröhler, A., Kryš, S., and Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depression symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 604–511.
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- Roy, M.M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J. and Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Schling, G. and Gubelman H. (1995). Erchaning performance with mental training. European perspectives on exercise and sport psychology. *Human Kinetics Leeds*, 180.
- Syer, J. and Connolly, C. (1998). Sporcular için zihinsel antrenman rehberi, (çev. Erkan, F. U.). Ankara: Bağırhan Yayımevi, 9, 11.
- Ünlü, F.T. ve Erbaş, M.K. (2022). Profesyonel Futbolcuların Yeni Tip Korona Virüse Yakalanma Kaygıları ve Zihinsel Antrenman Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.

- Watson, L.A., Berntsen, D., Kuyken, W. and Watkins, E.R. (2012). The characteristics of involuntary and voluntary autobiographical memories in depressed and never depressed individuals. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1382-1392.
- Weinberg, R.S. and Gould D. (2003) Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
- Yalçın, Y., Demirağ, H., Kaya, Ş. ve Erođlu, M. (2022). Halk oyuncularında zihinsel antrenmanın başarı motivasyonu düzeyini yordaması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (1), 1-14.
- 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.
- Yılmaz, T. Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar, Ed. Mehmet Şerif ÖKMEN, Mehmet SARIKAYA, 263-274, Duvar Yayınları, 2023.
- Yüksel, Ö. ve Orhan, Ö. (2021). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 56-63.