



Muaythai Sporcularında Atletik Zihinsel Enerji ile Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Fikret KAYHALAK, Mehmet GÜÇLÜ²

¹ *Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

² *Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

Öz

Orijinal Makale

Bu çalışma, Muaythai sporcularının atletik zihinsel enerjisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma grubu, Muaythai branşında lisanslı 318 sporcu olup, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler, "kişisel bilgi formu" aracılığıyla toplanmıştır. Ayrıca, Lu vd. (2018) tarafından geliştirilen ve Yıldız vd. (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ile Thienot vd. (2014) tarafından oluşturulan ve Tingaz (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel işlemler için SPSS 25.0 yazılım programına aktarılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans analizi, yüzde analizi, aritmetik ortalama, t testi, anova analizleri ve post hoc testleri kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda katılımcıların atletik zihinsel enerjisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca antrenman saati, cinsiyet ve spor yaşı değişkenlerinin atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık puanlarını anlamlı olarak etkilediğini, ciddi yaralanma geçirme değişkeninin ise sadece farkındalık ve yeniden odaklanma puanlarını etkilediğini göstermiştir. Sonuç olarak bu çalışma atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ve bununla birlikte antrenman saati, cinsiyet spor yaşı gibi değişkenlerin sporcu bilinçli farkındalık ve atletik zihinsel enerji üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin alt boyutlarda farklılaştığını ortaya koymuştur.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.12.2023
Kabul Tarihi: 18.05.2024
Online Yayın Tarihi: 28.08.2024

Anahtar kelimeler: *Atletik Zihinsel Enerji, Bilinçli Farkındalık, Muaythai*

Examining the Relationship Between Athletic Mental Energy and Mindfulness Levels of Muaythai Athletes

Abstract

Original Article

This study aims to examine the relationship between athletic mental energy and mindfulness levels of Muaythai athletes. The study group is 318 athletes licensed in Muaythai branch and selected by convenience sampling method. Survey method was used in the study. Information on the demographic characteristics of the athletes was collected through a "personal information form". In addition, the Athletic Mental Energy Scale developed by Lu et al. (2018) and adapted into Turkish by Yıldız et al. (2020) and the Athlete Mindfulness Scale created by Thienot et al. (2014) and adapted into Turkish by Tingaz (2020) were used. The data obtained were transferred to SPSS 25.0 software programme for statistical procedures. Frequency analysis, percentage analysis, arithmetic mean, t test, anova analysis and post hoc tests were used to analyse the data. As a result of the analyses, it was found that there was a weak positive relationship between the participants' athletic mental energy and mindfulness levels. In addition, it was shown that training hours, gender and sport age variables significantly affected athletic mental energy and mindfulness scores, while the variable of having a serious injury affected only mindfulness and refocusing scores. As a result, this study revealed that there is a weak positive relationship between athletic mental energy and mindfulness, and that variables such as training time, gender and sport age have a significant effect on athlete mindfulness and athletic mental energy and that this effect differs in sub-dimensions.

Article Info

Received: 20.12.2024
Accepted: 18.05.2024
Online Published: 28.08.2024

Keywords: *Athletic Mental Energy Mindfulness, Muaythai*

Sorumlu Yazar: Fikret KAYHALAK

e-mail: fikretkayhalak@gmail.com

How to cite this article: Kayhalak, F. & Güçlü, M. (2024). Muaythai Sporcularında Atletik Zihinsel Enerji ile Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, VII (2):45-58. DOI: 10.55142/jogser.1461723.

GİRİŞ

Muaythai, Tayland'a özgü geleneksel bir dövüş sanatıdır (World Muaythai Council, 2019). Tayland kültürünün önemli bir parçası olan Muaythai, tarih ve kültür zenginliğine sahiptir. Günümüzde hem spor hem de geleneksel bir sanat olarak önemini sürdürmektedir. (Saengsawang vd., 2015). Bu spor dalı, ayak tekniği, diz çekiştirme, tekmeleme, yumruk atma ve dirsek vurma dahil olmak üzere çok çeşitli teknikleri içerir (Sönmez, 2023). Ayrıca, klinç adı verilen bir yakın dövüş tekniği de vardır. Geleneksel olarak, Muaythai'nin kökleri 16. yüzyıla kadar uzanmaktadır ve bu dövüş sanatının savaş meydanlarında kullanıldığı düşünülmektedir (muaythai.gov.tr, 2015). Muaythai dövüşçüleri "nak muay" olarak adlandırılır. Dövüşçüler, tekniklerini, dayanıklılıklarını ve stratejilerini geliştirmek için yoğun bir antrenman programı izlerler (De Oliveira vd., 2020). Günümüzde ise, Muaythai rekabetçi bir spor dalı olmanın yanı sıra sağlık açısından sağladığı faydalar nedeniyle egzersiz yapmak isteyenler tarafından tercih edilmektedir (Chirico vd., 2017). Bu sporda hem bilişsel zekâ hemde atletik performans oldukça önemlidir.

Atletik performansın, sadece fiziksel kondisyon ve becerilerle değil, aynı zamanda zihinsel enerji ve bilişsel farkındalık düzeyleriyle de yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Atletler, müsabakalar sırasında yoğun stres ve baskı altında kalmakta ve bu durumlarda duygusal kontrolü sağlamak, odaklanmak ve doğru kararlar vermek için yüksek bir zihinsel enerji düzeyine ihtiyaç duymaktadırlar.

Atletik zihinsel enerji, sporcunun aklını bedenindeki eylemlere odaklayarak, kendisini fiziksel olarak daha iyi ve güçlü hissetmesine yardımcı olan bir kavramdır (Birrer vd., 2013). Bu kavram, sporcuların yorgunluk ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur ve performanslarını artırır (Hatzigeorgiadis vd., 2011). Ayrıca, sporcuların kendi sınırlarını zorlamalarına ve onları motive etmelerine yardımcı olur (Weinberg ve Gould, 2015).

Sporcuların zihinlerini doğru bir şekilde kullanmalarına ve mücadele ettikleri zorlu koşullarla başa çıkmalarına yardımcı olan atletik zihinsel enerji, aynı zamanda kendilerine olan güvenlerini artırır ve hedeflerine ulaşmalarını sağlar (Gucciardi vd., 2015; Loehr vd., 2003).

Bilinçli farkındalık, kişinin anlık zihinsel, duygusal ve fiziksel durumlarına dikkat etme ve bunları kabul etme yeteneğidir (Brown ve Ryan, 2003). Bu kavram, insanların zihnindeki otomatik düşünceleri fark etmelerine ve bu düşünceleri yargılamadan kabul etmelerine yardımcı olur. Bu süreç, bireyin stresle başa çıkma becerilerini artırabilir (Chiesa ve Serretti, 2010). Bilinçli farkındalık, kişinin kendi fikirlerini ve hissettiği duyguları objektif bir şekilde algılayabilmesini sağlayarak kendine yargısız bir bakış açısı kazandırır.

Atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık, spor performansını etkileyen önemli faktörlerdir. Bilinçli farkındalık, bir sporcunun kendisi, diğer sporcular ve çevresi hakkında farkındalık geliştirmesi anlamına gelir. Bu da sporcunun kendi vücudunu ve zihin durumunu daha iyi anlaması ve performansını artırması için uyarıcıların farkında olmasını sağlar.

Atletik zihinsel enerji ise, sporcuların antrenman ve yarış sırasında gösterdiği enerjik ve odaklanmış zihin durumudur. Bu durumda sporcular, performanslarına odaklanırken aynı zamanda stresle başa çıkabilirler. Atletik zihinsel enerjinin seviyesi, sporcunun kendine olan güvenini artırır ve performansını olumlu yönde etkiler. Sporcularda dikkatin rolü sadece performans artışıyla sınırlı değil, aynı zamanda dikkatsizlik kaynaklı olası sakatlıkların önlenmesinde de hayati bir öneme sahiptir. Dikkat, sporcuların hareketlerini kontrol altında tutmalarını ve bedenlerinin sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirmelerini sağlayarak sakatlanma riskini azaltmada kritik bir rol oynar. Williams ve Andersen'in Stres ve Atletik Sakatlık Modeli, sakatlık riskini azaltmak için hem fiziksel hem de psikolojik önlemlerin alınmasının gerekliliğini vurgular (Andersen & Williams, 1988, akt. Erdoğan, A, & Deliceoğlu, 2023). Fiziksel önlemler, kas gerilimini azaltmaya yönelik olarak odaklanırken, psikolojik önlemler, bireyin bilişsel kabiliyetlerini ve dikkat kontrol stratejilerini geliştirmeye odaklanır. Bireyin stresle başa çıkma şekline bağlı olarak ortaya çıkan dikkat dağınıklığı, bilişsel kaygı, görüş alanının daralması ve genel kas gerilimi gibi faktörler, sakatlık riskini artırabilir (Ivarsson vd., 2015). Ivarsson ve arkadaşlarının bahsettiği MAC ("Mindfulness" = Farkındalık, "Acceptance" = Kabullenme, "Commitment" = Bağlılık) programı, sporcuların psikolojik ve performans açısından gelişimini hedefleyen bir yaklaşımdır (Ivarsson, Johnson, Andersen, Fallby, & Altemyr, 2015). Bu program, sporcuların farkındalıklarını artırarak içinde buldukları anı daha iyi kavramalarını ve performanslarını artırmalarını sağlayabilir. Bu sayede, sporcuların dikkatlerini verimli bir şekilde uyarana odaklamaları kolaylaşır. Bahsedilen teorik temeller ışığında çalışmanın amacı Muaythai sporcularının atletik zihinsel enerji seviyeleri ve bilinçli farkındalık düzeylerini incelemektir. Bu amaçla, araştırma yapılacak olan sporcuların atletik zihinsel enerjileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülecek ve analiz edilecektir. Aynı zamanda Muaythai sporcularının performanslarını artırmak için atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirmeye yönelik stratejilerin belirlenmesine yardımcı olacaktır.

YÖNTEM

Çalışma, bir ilişkisel tarama modeli kullanılarak hazırlanmış nicel bir araştırmadır. Bu tür araştırmalar, belirlenen bir örneklem üzerinden eğilim ve tutumların betimlenmesine olanak tanır (Creswell, 2017). İlişkisel tarama deseni, iki nicel değişken arasındaki ilişkinin korelasyon katsayısı üzerinden anlaşılmasını sağlar (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Ayrıca, bu araştırma deseni, incelenen özellikler arasındaki ilişkileri dış müdahale olmaksızın değerlendirmeyi amaçlar (Büyüköztürk vd., 2013). Bu amaçla, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimlerin varlığı ve düzeyi tespit edilmek üzere ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır (Karasar, 2018). Çalışma grubunu Muaythai branşında lisanslı olan kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 318 sporcu oluşturmaktadır.

Bu çalışmada, Muaythai sporcularının demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veri toplama işlemi bu form aracılığıyla elektronik ortamda gerçekleştirilmiştir. Toplanan verilerin amacı, Muaythai sporcularının performanslarını artırmak için atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirmeye yönelik stratejiler belirlemektir.

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği

Lu ve arkadaşları tarafından geliştirilen Yıldız vd. tarafından Türkçe'ye uyarlanan atletik zihinsel enerji ölçeği sporcuların atletik zihinsel enerjilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla tasarlanmış ölçme aracıdır. Ölçek, 6 seviyeli Likert tipindeki bir anket olup toplamda 18 soru içermekte ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik olarak adlandırılmıştır. Dinçlik alt boyutu, sporcu tarafından hissedilen fiziksel enerji seviyesini değerlendiren soruları içerirken, güven alt boyutu spor alanındaki kişisel güven algısını yansıtmaktadır. Motivasyon alt boyutu, sporcu motivasyon düzeyini belirlemeye yönelik sorular içermekte; yorulmama alt boyutu ise antrenman ve müsabakalar sırasındaki ve sonrasındaki yorgunluk algılarını ölçmeyi hedeflemektedir. Konsantrasyon alt boyutu, müsabaka ve antrenmanlardaki konsantrasyon düzeyini ölçmeyi hedeflerken, sakinlik alt boyutu müsabakalara ve rakiplere rağmen sakin kalabilme algısına yönelik sorular içermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değerlerinin, 0,78 ile 0,91 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Lu vd., 2018).

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeye yönelik geliştirilen bu ölçek, Thienot ve diğerleri tarafından 2014 yılında oluşturulmuş ve Türkçe adaptasyonu Tingaz (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, farkındalık (5 madde) ($\alpha=0.81$), yargılamama (5 madde) ($\alpha=0.70$) ve yeniden odaklanma (5 madde) ($\alpha=0.77$) olmak üzere toplamda üç alt boyuttan ve 15 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi yapısı altında değerlendirilen ölçek, (1) "hemen hemen hiçbir zaman" ile (6) "hemen hemen her zaman" arasında puanlama sistemini kullanmaktadır. Ayrıca, ölçek toplam puanı da sağlamaktadır. Yargılamama alt boyutundaki maddeler, ölçekte ters kodlanmıştır. Bu çalışmada, envanterin genelinde Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı olarak $\alpha=0,80$ olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış ve hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilme aşamasında tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak yüzde, sayı, standart sapma ve ortalama uygulanmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu tespit edilmiş ve bu bağlamda ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015).

İki bağımsız grup karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında One way ANOVA testi kullanılmıştır. One way ANOVA analizi sonucunda farkın kaynağını belirlemek için tamamlayıcı post-hoc analizi olan Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Erkek	208	65,4
	Kadın	110	34,6
Spor Yaşı	1-3 Yıl	167	52,5
	4-6 Yıl	86	27,0
	7 Yıl ve üzeri	65	20,4
	1-3 Saat	41	12,9
	4-6 Saat	97	30,5
	7-9 Saat	54	17,0
Haftada Kaç Saat Antrenman Yapıyor	10-12 Saat	61	19,2
	13-15 Saat	27	8,5
	16-18 Saat	23	7,2
	19-21 Saat	7	2,2
	22-25 Saat	8	2,5
Muaythai Sporunu Yapar iken daha önce ciddi bir şekilde yaralandın mı?	Evet	84	26,4
	Hayır	234	73,6

Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 318 katılımcının %65,4'ü (208 kişi) erkek, %34,6'sı (112 kişi) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Spor yapma süresi incelendiğinde, katılımcıların %52,5'i 1-3 yıl, %27,0'i 4-6 yıl, %20,4'ü 7 yıl ve üzeri süredir spor yapmaktadır. Haftada yapılan antrenman süresine göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların %12,9'u 1-3 saat, %30,5'i 4-6 saat, %17'si 7-9 saat, %19,2'si 10-12 saat, %8,5'i 13-15 saat, %7,2'i 16-18 saat, %2,2'si 19-21 saat, %2,5'i 22-25 saat antrenman yapmaktadır. Muaythai sporunu yaparken ciddi şekilde yaralanma durumu incelendiğinde, katılımcıların %26,4'si "Evet" yanıtını verirken, %73,6'ü "Hayır" yanıtını vermiştir.

Tablo 2. Katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve atletik zihinsel enerji ölçeği ve altboyutlarından aldıkları ortalama puanlar, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

	N=(318)					
	Min	Max	\bar{x}	ss	Skewness	Kurtosis
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	3,33	5,13	4,26	,34	-,092	-,211
<i>Farkındalık</i>	3,20	6,00	5,16	,50	-,812	,949
<i>Yargılamama</i>	1,00	5,00	2,57	,87	,361	-,278
<i>Yeniden Odaklanma</i>	1,00	6,00	5,06	,72	-1,035	2,781
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	2,94	6,00	4,68	,63	-,047	-,286
<i>Dinçlik</i>	2,00	6,00	5,16	,70	-,793	,760
<i>Güven</i>	2,67	6,00	4,91	,76	-,409	-,244
<i>Motivasyon</i>	3,33	6,00	5,40	,62	-1,118	,873
<i>Yorulmama</i>	1,00	6,00	4,41	1,11	-,491	-,123
<i>Konsantrasyon</i>	1,00	6,00	3,97	,99	-,182	-,079
<i>Sakinlik</i>	1,00	6,00	4,21	1,21	-,481	-,276

Katılımcıların Muaythai Sporcularının Bilinçli Farkındalık Düzeylerini Belirleme Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması (\bar{x} =4,26), Farkındalık (\bar{x} =5,16), Yargılamama (\bar{x} =2,57), Yeniden Odaklanma (\bar{x} =5,06) Ayrıca katılımcıların Atletik Zihinsel Enerji Ölçeğinden aldıkları ortalama puan (\bar{x} =4,68), Dinçlik (\bar{x} =5,16), Güven (\bar{x} =4,91), Motivasyon (\bar{x} =5,40), Yorulmama (\bar{x} =4,41), Konsantrasyon (\bar{x} =3,97), Sakinlik alt boyutlarından ise (\bar{x} =4,21) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve atletik zihinsel enerji ölçeği ve altboyutlarından ortalama puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Değişkenler			Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	T Testi		
							t	df	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği			Erkek	208	4,2965	,32228	2,443	320	,015
			Kadın	110	4,2000	,35793			
Farkındalık			Erkek	208	5,2058	,50156	2,000	320	,046
			Kadın	110	5,0873	,50431			
Yargılamama			Erkek	208	2,5269	,87722	-1,156	320	,249
			Kadın	110	2,6455	,85613			
Yeniden Odaklanma			Erkek	208	5,1567	,64265	3,476	320	,001
			Kadın	110	4,8673	,81377			
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği			Erkek	208	4,7615	,60570	3,313	320	,001
			Kadın	110	4,5177	,65777			
Dinçlik			Erkek	208	5,2035	,70252	1,514	320	,131
			Kadın	110	5,0788	,69207			
Güven			Erkek	208	4,9968	,75926	2,889	320	,004
			Kadın	110	4,7394	,74929			
Motivasyon			Erkek	208	5,3590	,66778	-1,841	320	,067
			Kadın	110	5,4818	,50398			
Yorulmama			Erkek	208	4,4808	1,08997	1,479	320	,140
			Kadın	110	4,2879	1,13554			
Konsantrasyon			Erkek	208	4,0689	,94170	2,476	320	,014
			Kadın	110	3,7818	1,05837			
Sakinlik			Erkek	208	4,4599	1,14184	5,289	320	0,00
			Kadın	110	3,7364	1,19470			

Tablo 3 incelendiğinde Yargılamama (t320: -1,156 p>.05), Dinçlik (t320: 1,514 p>.05) Motivasyon (t320: -1,841 p>.05), Yorulmama (t320: 1,479 p>.05) alt boyutlarında erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ortalama puanları, Farkındalık, Yeniden Odaklanma alt boyutları ile Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ortalama puanları, Güven, Konsantrasyon ve Sakinlik alt boyutlarında erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve atletik zihinsel enerji ölçeği ve altboyutlarından aldıkları puanların spor yaşı değişkenine göre one-way anova sonuçları

Değişkenler			KT	ss	KO	F	p	Anlamlı Fark
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği		Gruplararası	,490	2	,245	2,163	,117	
		Gruplariçi	35,644	315	,113			
		Toplam	36,134	317				
Farkındalık		Gruplararası	3,814	2	1,907	7,801	,000	7 yıl ve üzeri ile 1-3 ve – 4-6 yıl arasında 7 yıl ve üzeri lehine
		Gruplariçi	76,992	315	,244			
		Toplam	80,806	317				
Yargılamama		Gruplararası	2,923	2	1,462	1,941	,145	
		Gruplariçi	237,269	315	,753			

	Toplam	240,193	317					
Yeniden Odaklanma	Gruplararası	2,393	2	1,197	2,337	,098		
	Gruplariçi	161,308	315	,512				
	Toplam	163,701	317					
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	Gruplararası	1,890	2	,945	2,372	,095		
	Gruplariçi	125,488	315	,398				
	Toplam	127,379	317					
Dinçlik	Gruplararası	,164	2	,082	,167	,847		
	Gruplariçi	155,323	315	,493				
	Toplam	155,487	317					
Güven	Gruplararası	5,284	2	2,642	4,623	,010	7 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında 7 yıl ve üzeri lehine	
	Gruplariçi	180,010	315	,571				
	Toplam	185,294	317					
Motivasyon	Gruplararası	1,848	2	,924	2,441	,089		
	Gruplariçi	119,231	315	,379				
	Toplam	121,079	317					
Yorulmama	Gruplararası	,951	2	,476	,386	,680		
	Gruplariçi	388,199	315	1,232				
	Toplam	389,151	317					
Konsantrasyon	Gruplararası	2,095	2	1,048	1,066	,346		
	Gruplariçi	309,500	315	,983				
	Toplam	311,595	317					
Sakinlik	Gruplararası	20,113	2	10,057	7,151	,001	7 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında 7 yıl ve üzeri lehine	
	Gruplariçi	443,022	315	1,406				
	Toplam	463,135	317					

Tablo 4'e göre Spor Yaşı değişkenine göre farklılığın olup olmadığına ilişkin Anova sonuçları incelendiğinde; Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($F(2, 315) = ,117; p > .05$), Yargılamama ($F(2, 315) = ,145; p > .05$), Yeniden Odaklanma ($F(2, 315) = ,098; p > .05$), Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ($F(2, 315) = ,095; p > .05$), Dinçlik ($F(2, 315) = ,847; p > .05$), Motivasyon ($F(2, 315) = ,089; p > .05$), Yorulmama ($F(2, 315) = ,680; p > .05$), Konsantrasyon ($F(2, 315) = ,346; p > .05$) puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını sonucuna ulaşılmıştır. Farkındalık ($F(2, 315) = ,000; p < .05$) 7 yıl ve üzeri ile 1-3 ve – 4-6 yıl arasında 7 yıl ve üzeri lehine, Güven ($F(2, 315) = ,010; p < .05$) 7 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında 7 yıl ve üzeri lehine, Sakinlik ($F(2, 315) = ,001; p < .05$) 7 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında 7 yıl ve üzeri lehine anlamlı fark sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve atletik zihinsel enerji ölçeği ve altboyutlarından aldıkları puanların antrenman saati değişkenine göre tek yönlü anova sonuçları

Değişkenler		KT	ss	KO	F	p	Anlamlı Fark
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Gruplararası	1,834	7	,262	2,368	,023	22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 22 -25 saat lehine
	Gruplariçi	34,300	310	,111			
	Toplam	36,134	317				
Farkındalık	Gruplararası	1,028	7	,147	,571	,779	
	Gruplariçi	79,777	310	,257			
	Toplam	80,806	317				
Yargılamama	Gruplararası	5,561	7	,794	1,050	,396	
	Gruplariçi	234,632	310	,757			
	Toplam	240,193	317				
Yeniden Odaklanma	Gruplararası	5,991	7	,856	1,682	,113	
	Gruplariçi	157,710	310	,509			
	Toplam	163,701	317				
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	Gruplararası	6,081	7	,869	2,220	,032	16 – 18 saat ve 22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 16 – 18, 22 – 25 saat lehine
	Gruplariçi	121,297	310	,391			
	Toplam	127,379	317				

Dinçlik	Gruplararası	4,124	7	,589	1,207	,299	
	Gruplariçi	151,363	310	,488			
	Toplam	155,487	317				
Güven	Gruplararası	15,287	7	2,184	3,982	,000	22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 22 -25 saat lehine 16 – 18, 22 – 25 saat ile 4 – 6 saat arasında 16 – 18, 22 – 25 saat lehine
	Gruplariçi	170,007	310	,548			
	Toplam	185,294	317				
Motivasyon	Gruplararası	1,922	7	,275	,714	,660	
	Gruplariçi	119,157	310	,384			
	Toplam	121,079	317				
Yorulmama	Gruplararası	15,034	7	2,148	1,780	,091	
	Gruplariçi	374,117	310	1,207			
	Toplam	389,151	317				
Konsantrasyon	Gruplararası	9,601	7	1,372	1,408	,201	
	Gruplariçi	301,994	310	,974			
	Toplam	311,595	317				
Sakinlik	Gruplararası	24,130	7	3,447	2,434	,019	22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 22 -25 saat lehine 16 – 18, 22 – 25 saat ile 4 – 6 saat arasında 16 – 18, 22 – 25 saat lehine
	Gruplariçi	439,005	310	1,416			
	Toplam	463,135	317				

Tablo 5'e göre Antrenman Saati değişkenine göre farklılığın olup olmadığına ilişkin Anova sonuçları incelendiğinde; Farkındalık ($F(7, 310) = ,779$ $p > .05$), Yargılamama ($F(7, 310) = ,396$ $p > .05$), Yeniden Odaklanma ($F(7, 310) = ,113$ $p > .05$), Dinçlik ($F(7, 310) = ,299$ $p < .05$), Motivasyon ($F(7, 310) = ,660$ $p > .05$), Yorulmama ($F(7, 310) = ,091$ $p > .05$), Konsantrasyon ($F(7, 310) = ,201$ $p > .05$) puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını sonucuna ulaşılmıştır Ancak Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($F(7, 310) = ,023$ $P < .05$) 22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 22 -25 saat lehine, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ($F(7, 310) = ,032$ $P < .05$) 16 – 18 saat ve 22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 16 – 18, 22 – 25 saat lehine, Güven ($F(7, 310) = ,000$ $P < .05$) 22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 22 -25 saat lehine 16 – 18 , 22 – 25 saat ile 4 – 6 saat arasında 16 – 18, 22 – 25 saat lehine, Sakinlik ($F(7, 310) = ,019$ $p < .05$) 22 – 25 saat ile 1-3 saat arasında 22 -25 saat lehine 16 – 18, 22 – 25 saat ile 4 – 6 saat arasında 16 – 18, 22 – 25 saat lehine anlamlı fark sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve atletik zihinsel enerji ölçeği ve altboyutlarından ortalama puanların sporu yapar iken sakatlanma değişkenine göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Muaythai Yapar iken daha önce ciddi bir şekilde yaralandın mı?	SporunuN	\bar{x}	ss	T Testi		
					t	df	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evet	84	4,3016	,31158			
	Hayır	234	4,2493	,34608	1,219	316	,224
Farkındalık	Evet	84	5,2548	,39922			
	Hayır	234	5,1325	,53485	2,189	195,504	,030
Yargılamama	Evet	84	2,4405	,89915			
	Hayır	234	2,6137	,85727	-1,568	316	,118
Yeniden Odaklanma	Evet	84	5,2095	,58322			
	Hayır	234	5,0017	,75495	2,581	188,574	,011

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	Evet	84	4,6971	,61275	,336	316	,737																																																																				
	Hayır	234	4,6700	,64245				Dinçlik	Evet	84	5,1984	,69828	,580	316	,563	Hayır	234	5,1467	,70209	Güven	Evet	84	4,9881	,71407	1,123	316	,262	Hayır	234	4,8789	,78132	Motivasyon	Evet	84	5,5119	,57954	1,917	316	,056	Hayır	234	5,3618	,62772	Yorulmama	Evet	84	4,5040	1,10068	,867	316	,387	Hayır	234	4,3818	1,11115	Konsantrasyon	Evet	84	3,9127	,91998	-,613	316	,541	Hayır	234	3,9900	1,01697	Sakinlik	Evet	84	4,0675	1,34112	-1,173	129,914	,243
Dinçlik	Evet	84	5,1984	,69828	,580	316	,563																																																																				
	Hayır	234	5,1467	,70209				Güven	Evet	84	4,9881	,71407	1,123	316	,262	Hayır	234	4,8789	,78132	Motivasyon	Evet	84	5,5119	,57954	1,917	316	,056	Hayır	234	5,3618	,62772	Yorulmama	Evet	84	4,5040	1,10068	,867	316	,387	Hayır	234	4,3818	1,11115	Konsantrasyon	Evet	84	3,9127	,91998	-,613	316	,541	Hayır	234	3,9900	1,01697	Sakinlik	Evet	84	4,0675	1,34112	-1,173	129,914	,243	Hayır	234	4,2607	1,15633								
Güven	Evet	84	4,9881	,71407	1,123	316	,262																																																																				
	Hayır	234	4,8789	,78132				Motivasyon	Evet	84	5,5119	,57954	1,917	316	,056	Hayır	234	5,3618	,62772	Yorulmama	Evet	84	4,5040	1,10068	,867	316	,387	Hayır	234	4,3818	1,11115	Konsantrasyon	Evet	84	3,9127	,91998	-,613	316	,541	Hayır	234	3,9900	1,01697	Sakinlik	Evet	84	4,0675	1,34112	-1,173	129,914	,243	Hayır	234	4,2607	1,15633																				
Motivasyon	Evet	84	5,5119	,57954	1,917	316	,056																																																																				
	Hayır	234	5,3618	,62772				Yorulmama	Evet	84	4,5040	1,10068	,867	316	,387	Hayır	234	4,3818	1,11115	Konsantrasyon	Evet	84	3,9127	,91998	-,613	316	,541	Hayır	234	3,9900	1,01697	Sakinlik	Evet	84	4,0675	1,34112	-1,173	129,914	,243	Hayır	234	4,2607	1,15633																																
Yorulmama	Evet	84	4,5040	1,10068	,867	316	,387																																																																				
	Hayır	234	4,3818	1,11115				Konsantrasyon	Evet	84	3,9127	,91998	-,613	316	,541	Hayır	234	3,9900	1,01697	Sakinlik	Evet	84	4,0675	1,34112	-1,173	129,914	,243	Hayır	234	4,2607	1,15633																																												
Konsantrasyon	Evet	84	3,9127	,91998	-,613	316	,541																																																																				
	Hayır	234	3,9900	1,01697				Sakinlik	Evet	84	4,0675	1,34112	-1,173	129,914	,243	Hayır	234	4,2607	1,15633																																																								
Sakinlik	Evet	84	4,0675	1,34112	-1,173	129,914	,243																																																																				
	Hayır	234	4,2607	1,15633																																																																							

Tablo 6 incelendiğinde Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (t316: 1,219 p>.05), Yargılamama (t316: -1,568 p>.05), Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (t316: ,336 p>.05), Dinçlik (t316: ,580 p>.05), Güven (t316: 1,123 p>.05), Motivasyon (t316: 1,917 p>.05), Yorulmama (t316: ,867 p>.05), Konsantrasyon (t316: -,613 p>.05), Sakinlik (t316: -1,173 p>.05) alt boyutlarında Sporcu Yapar iken Ciddi bir şekilde yaralanma / yaralanmama arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Farkındalık, Yeniden Odaklanma alt boyutlarında ciddi yaralanan sporcuların puan ortalamalarının yaralanmayan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Değişkenler arası ilişkinin pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmesi

Değişkenler	\bar{x}	ss	n	Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	4,2631	,33762	318	1	,204**
Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği	4,6771	,63390	318	,204**	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 7'ye göre Sporcu Bilinçli Farkındalık ile Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ($r = ,204$, $p < 0.01$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA

Tablo 3'teki bulgular bu alanda yapılan diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında bazı benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Öncelikle, erkek ve kadın sporcular arasında bilinçli farkındalık ölçeği ortalama puanları açısından anlamlı bir fark olduğu sonucu, diğer çalışmalarda da desteklenmektedir. Örneğin, Vural ve Okan (2021) atıcılık branşında olan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet değişkenine

göre gruplar içinde bilinçli farkındalık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Gündüz (2016) yetişkinler üzerinde uyguladığı çalışmada, erkeklerin kadınlara kıyasla bilinçli farkındalık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak, bu çalışmada erkek ve kadın sporcular arasında atletik zihinsel enerji ölçeği ortalama puanları açısından da anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuç, diğer çalışmalarda bulunan sonuçlarla çelişmektedir. Tatlısu vd., (2022) yılında yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir fark olmadığı sonucunu bulmuştur.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin farkındalık alt boyutu ile Atletik Zihinsel Enerji Ölçeğinin Güven ve Sakinlik alt boyutlarında spor yaşı 7 yıl ve üzeri ile 1-3 yıl arasında 7 yıl ve üzeri lehinedir. Bu sonuç Demir ve Çelebi'nin (2019) yaptığı çalışmada spor yaşı artıkça güven ve zihinsel dayanıklılıklarının arttığı sonucuyla da örtüşmektedir. Göncü ve Balcı'nın (2023) yaptığı çalışmalarda ise spor yılı ile farkındalığın pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmektedir. Tatlısu vd., (2022) yılında yaptığı çalışmalar ise sakinlik boyutunda örtüşmediği lakin güven boyutunda örtüştüğü görülmektedir. 7 yıl ve üzeri süreyle spor yapmış olan bireyler, spor deneyimi açısından daha fazla bilgi ve tecrübeye sahip olabileceği ve bu deneyimin, belirli durumlarla başa çıkma, güven duygusu geliştirme ve sakin kalma konularında avantaj sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sporcu Bilinçli Farkındalığı, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlara bakıldığı zaman haftalık antrenman saatinin SBFÖ, AZEÖ ile Güven ve Sakinlik alt boyutları ile haftada 22 – 25 saat arasında antrenman yapanların 1-3 saat arasında antrenman yapanlar arasında anlamlı bir fark oluşmuştur. Atletik Zihinsel boyutu ile haftalık antrenman saati değişkeni ile literatürde daha önce herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde, Yargılamama, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği'nde, Dinçlik, Güven, Motivasyon, Yorulmama, Konsantrasyon ve Sakinlik alt boyutlarında spor yaparken ciddi bir şekilde yaralanmış olanlar ile yaralanmamış olanlar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Bu durum, sporcuların genel zihinsel ve duygusal durumlarında yaralanmanın etkisinin istatistiksel olarak belirgin olmadığını göstermektedir. Ancak, Farkındalık ve Yeniden Odaklanma alt boyutlarında ciddi yaralanan sporcuların puan ortalamalarının yaralanmayan sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ciddi yaralanma geçiren sporcuların, sporu yaparken daha yüksek bir farkındalık seviyesine ve odaklanma yeteneğine sahip olduklarını işaret edebilir. Yaralanma sonrası fiziksel iyileşme sürecinde, sporcuların karşılaştığı en önemli zorluklardan biri, tekrar yaralanma endişesidir (Budak vd., 2020) Bu durum, yaralanmanın bir tür psikolojik etkileşim yarattığını ve sporcuların bu deneyime daha dikkatli ve odaklı bir şekilde yaklaştığını gösterebilir. Ancak, bu bulguların daha derinlemesine anlaşılabilmesi için ileri düzeyde analiz ve spesifik deneyimlere odaklanan daha fazla araştırma yapılması gerekebilir.

Sporcu Bilinçli Farkındalık ile Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunması, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin atletik zihinsel enerji düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Bu sonuç, bilinçli farkındalığın sporcuların zihinsel durumlarını iyileştirmeye yardımcı olduğu ve bu sayede performanslarını artırdığı yönündeki Kozak vd., (2021) ve Okan ve Vural (2021)'in yaptığı

çalışmalarla uyumludur. Bilinçli farkındalık, sporcuların anlık deneyimlerine odaklanma yeteneğini ifade eden bir zihinsel beceridir. Bu beceri, sporcuların duygu ve düşüncelerini kabul etmelerini, mevcut anı derinlemesine yaşamalarını ve dikkatlerini istedikleri yöne odaklamalarını sağlar. Bu sayede, sporcular antrenman ve müsabaka anlarında daha bilinçli, odaklanmış ve etkili bir performans sergileyebilirler. Bu beceri, sporcuların zihinsel enerjilerini korumalarına ve olumsuz durumlarda bile motivasyonlarını sürdürmelerine katkıda bulunabilir (Okan ve Vural, 2021). Bu nedenle, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini artırmak için çeşitli egzersiz ve tekniklerden yararlanmaları önerilebilir. Örneğin, sporcuların nefes alışverişine, vücut hislerine veya çevrelerindeki seslere odaklanarak meditasyon yapmaları, bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların antrenman ve yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında zihinsel canlandırma yapmaları, bilinçli farkındalık ve zihinsel enerji arasındaki ilişkiyi güçlendirebilir. Bu şekilde, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel performanslarını optimize etmeleri mümkün olabilir.

Atletik zihinsel enerji ile sporcu bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki atletik zihinsel enerjinin sporcuların zihinsel durumlarını ve performanslarını etkileyen önemli bir faktör olduğu yönündeki önceki araştırmalarla uyumludur (Gülşen vd., 2023). Atletik zihinsel enerji, sporcuların kendilerine güven duymalarını, hedeflerine ulaşmak için çaba göstermelerini, zorluklarla başa çıkmalarını ve olumlu duygular yaşamalarını sağlayan bir zihinsel beceridir. Atletik zihinsel enerji üst düzey bilişsel işlevlerle ilişkilidir ve atletik performans için bir belirleyicidir (Loehr, 2005; Lu vd., 2018). Sporcu bilinçli farkındalık ise, sporcuların anlık deneyimlerine odaklanmalarını, duygu ve düşüncelerini kabul etmelerini ve dikkatlerini yeniden odaklamalarını sağlayan bir zihinsel beceridir. Bu beceriler, sporcuların zihinsel enerjilerini korumalarına ve olumsuz durumlarda bile motivasyonlarını sürdürmelerine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, atletik zihinsel enerji ile sporcu bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olması, bu iki değişkenin birbirini desteklediği ve geliştirdiği anlamına gelebilir. Örneğin, sporcuların bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmeleri, atletik zihinsel enerji düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerini yükseltmeleri, bilinçli farkındalık becerilerini kullanmalarını kolaylaştırabilir. Bu şekilde, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel performanslarını optimize etmeleri mümkün olabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışma bilinçli farkındalık ve atletik zihinsel enerji arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğunu ve bununla birlikte antrenman saati, cinsiyet spor yaşı gibi değişkenlerin sporcu bilinçli farkındalık ve atletik zihinsel enerji üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin farklı alt boyutlarda farklılaştığını ortaya koymuştur. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, antrenman saati değişkeninin sporcu bilinçli farkındalık ve atletik zihinsel enerji puanlarını anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Antrenman saatleri 16-18 ve 22-25 arasında olan sporcuların, 1-3 ve 4-6 saat arasında olan sporculara göre daha yüksek bilinçli farkındalık ve zihinsel enerji puanlarına sahip oldukları görülmüştür.

Cinsiyet değişkeninin de sporcu bilinçli farkındalık ve atletik zihinsel enerji puanlarını anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Erkek sporcuların farkındalık, yeniden odaklanma, güven, konsantrasyon ve sakinlik puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor yaşı değişkeninin de sporcu bilinçli farkındalık ve atletik zihinsel enerji puanlarını anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Spor yaşları 7 yıl ve üzeri olan sporcuların farkındalık, güven ve sakinlik puanlarının diğer spor yaşlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, spor yaşının artmasıyla birlikte bilinçli farkındalık ve zihinsel enerji becerilerinin de geliştii yönündeki görüşleri doğrulamaktadır.

Çalışmada, ciddi yaralanma geçiren sporcuların atletik zihinsel enerji ve sporcu bilinçli farkındalık puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, ancak farkındalık ve yeniden odaklanma puanlarını etkilediği tespit edilmiştir. Ciddi yaralanma geçiren sporcuların farkındalık ve yeniden odaklanma puanları, yaralanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, ciddi yaralanma geçiren sporcuların bilinçli farkındalık ve yeniden odaklanma becerilerini daha fazla geliştirdiklerini gösteren önceki araştırmalarla uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma, antrenman saati, cinsiyet, eğitim durumu ve spor yaşı gibi değişkenlerin sporcu bilinçli farkındalık ve atletik zihinsel enerji üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin farklı boyutlarda farklılaştığını ortaya koymuştur.

KAYNAKÇA

- Birrer, D., Röthlin, P. ve Morgan, G. (2013). Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 4(1), 1-10.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., ve Barış, Ö. Z. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak-Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, H., Hong, Q., Xu, J., Liu, F., Wen, Y. & Gu, X. (2021). Resilience coping in preschool children: the role of emotional ability, age, and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 5027. DOI: 10.3390/ijerph18095027
- Chirico, A., Cipresso, P., Yaden, D. B., Biassoli, M., Tonioni, F. ve Riva, G. (2017). Effectiveness of immersive videos in inducing awe: an experimental study. *Scientific Reports*, 7(1), 1218.
- Creswell, J. W. (2017). Araştırma Deseni: Nicel, Nitel ve Karma Yöntem Yaklaşımları (Çev. Ed. S. B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çelik, E. O. (2019). Dağcılık Sporü İle Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılık, Bilinçli Farkındalık, Öz Kontrol Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- De Oliveira, L. P., Follmer, B., Neto, G. R. ve Medeiros, T. M. (2020). Characteristics and Training Practices of MuayThai Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine*. DOI: 10.1186/s40798-020-00289-7
- Demir, P. ve Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Erdoğdu, M., Aytaç, G., Deliceoğlu, G. (2023). Bilgisayar temelli uygulamalar ile sporcularda dikkat ve alt bileşenlerinin tespit edilmesi: bir laboratuvar çalışması. *Bilgi Teknolojileri ve İletişim Dergisi*, 1(1 (Eylül 2023)), 117-146.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Göncü, B. S., ve Balcı, B. (2023). Sporda mücadele ve tehdit algısı açısından bilinçli farkındalığın önemi. *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences - Ijsets*, 9(2), 59-60. DOI: <https://doi.org/10.18826/useeabd.1296674>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. ve Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: perspectives of elite australian football coaches. *Journal Of Sports Sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Gülşen, D. B. A., Yarayan, Y. E. ve Yıldız, A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275. DOI: <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1261294>.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S. ve Theodorakis, Y. (2011). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology Of Sport And Exercise*, 12(2), 118-125.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Fallby, J., Altemyr, M. (2015). It pays to pay attention: A mindfulness-based program for injury prevention with soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 319-334. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1008072>
- İslam, A. (2023). Kadın futbolcuların psikolojik becerileri ile tutumlarına göre zihinsel enerjileri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1243-1262.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemi (Otuz üçüncü basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kozak, M., Zorba, E. ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda Zihinsel Antrenman Becerileri İle Bilinçli Farkındalık. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Loehr, J. (2005). Leadership: Full engagement for success. *The sport psych handbook*, 155-170.
- Loehr, J. ve Schwartz, T. (2006). The Power Of Full Engagement. Managing Energy, Not Time, Is The Key To High Performance And Personal Renewal. In: Boersch, C., Von Diest, F. (Eds) *Das Summa Summarum Des Erfolgs*. Gabler. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9251-2_17

- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W. ve Kuan, G. (2018). Measuring Athletic Mental Energy (AME): Instrument Development and Validation. *Frontiers In Psychology*, 9, 2363.
- Muaythai Federasyonu, (2015). Muaythai Tarihçesi – Türkiye Muaythai Federasyonu. Erişim Tarihi: 09.01.2023 <http://muaythai.gov.tr/2015/04/01/muaythai-tarihcesi/>
- Saengsawang, P., Siladech, C. ve Laxanaphisuth, P. (2015). The history and development of muaythai boran. *Journal of Sports Science*, 3(3). DOI: <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2015.03.007>
- Sönmez, H. G. (2023). Elit muaythai sporcularında yüksek yoğunlukta aralıklı antrenman ve yüksek yoğunlukta fonksiyonel antrenmanın anaerobik güç ve toparlanma kapasitelerinin farklılıklarının incelenmesi. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G, Fidell, L.S. (2015). Using multivariate statistics. Çeviri: Baloğlu M. Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı, 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tatlısu, B, Ozan, M, Uçan, İ. ve Kan, E. (2022). Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(1), 1-13.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M. ve Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(1), 72-80. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O. (2020). Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Vural, C. ve Okan, İ. (2021). Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273. DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.962437>
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). Foundations Of Sport And Exercise Psychology. Human Kinetics.
- World Muaythai Council. (2019). History of Muaythai. Erişim tarihi: 06.12.2023. <https://muaythai.sport/history-of-muaythai/>
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B. ve Garry, K. U. A. N. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.