

Profesyonel ve Amatör Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Bilişsel Esneklik
Düzeylerinin İncelenmesi

Yusuf TEKİN¹, Ekrem Levent İLHAN²

DOI: <https://doi.org/10.38021.asbid.1921180>

ORIGINAL ARTICLE

¹Dicle Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Diyarbakır/Türkiye

²Gazi Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi,
Ankara/Türkiye

Sorumlu Yazar:
Yusuf TEKİN
yusuftekin1307@gmail.com

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
01.04.2025

Kabul Tarihi:
21.05.2026

Online Yayın Tarihi:
15.06.2026

CITATION
Tekin, Y., & İlhan, E. L. (2026). An Examination of the Mental Training and Cognitive Flexibility Levels of Professional and Amateur Athletes. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 9(1), e008. <https://doi.org/10.38021.asbid.1921180>

COPYRIGHT
© 2026 Tekin and İlhan. This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

Öz

Bu araştırmanın amacı, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemek ve bu iki yapı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüş olup, çalışma grubunu Türkiye’de aktif olarak spor yapan 179 profesyonel ve 184 amatör olmak üzere toplam 363 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ile Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Veriler bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizi ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre sporcuların zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinin genel olarak orta ve üst seviyede olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmazken, spor türüne göre yalnızca bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda bireysel sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Profesyonel sporcuların zihinsel beceriler alt boyutunda amatör sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Spor deneyim süresi arttıkça zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca zihinsel antrenman ile bilişsel esnekliğin özellikle “alternatif” alt boyutu arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak, zihinsel antrenman uygulamalarının bilişsel esnekliği destekleyici bir rol oynayabileceği düşündürmektedir.

Anahtar kelimeler: Amatör Sporcular, Bilişsel Esneklik, Profesyonel Sporcular, Zihinsel Antrenman.

An Examination of the Mental Training and Cognitive Flexibility Levels of Professional and Amateur Athletes

Abstract

The aim of this study is to comparatively examine the mental training and cognitive flexibility levels of professional and amateur athletes and to determine the relationship between these two constructs. The research was conducted using a relational survey model, and the study group consisted of a total of 363 athletes actively participating in sports in Türkiye, including 179 professional and 184 amateur athletes. The Sport Mental Training Inventory and the Cognitive Flexibility Inventory were used as data collection instruments. The data were analyzed using independent samples t-test, one-way ANOVA, and Pearson correlation analysis. The findings indicated that athletes’ mental training and cognitive flexibility levels were generally at a moderate to high level. While no significant differences were found according to gender, a significant difference was identified only in the control sub-dimension of cognitive flexibility in favor of individual sport athletes based on sport type. Professional athletes scored significantly higher than amateur athletes in the mental skills sub-dimension. It was also determined that mental training and cognitive flexibility levels increased significantly as years of sport experience increased. Furthermore, moderate to high positive correlations were found between mental training and particularly the “alternatives” sub-dimension of cognitive flexibility. In conclusion, mental training practices may play a supportive role in enhancing cognitive flexibility.

Keywords: Amateur Athletes, Cognitive Flexibility, Professional Athletes, Mental Training.

Giriş

Günümüzde spor performansı yalnızca fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktiksel yeterliliklerle açıklanamamakta; sporcunun psikolojik ve bilişsel özellikleri de performansın belirleyici bileşenleri arasında yer almaktadır. Özellikle rekabet düzeyinin arttığı ortamlarda dikkat, stresle başa çıkma ve karar verme gibi zihinsel beceriler, sportif başarının sürdürülebilirliği açısından önemli bir rol oynamaktadır (Anderson, 1998; Fletcher ve Sarkar, 2012). Özellikle üst düzey rekabet ortamlarında, sporcuların stresle başa çıkabilme, dikkatini sürdürebilme, hızlı ve doğru karar verebilme gibi zihinsel becerileri, başarı ile başarısızlık arasındaki farkı belirleyebilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Bunlarla birlikte, spor psikolojisi alanında zihinsel antrenmanlar ve bilişsel süreçler, sportif performansın çok boyutlu yapısını anlamada önemli bir yere sahiptir. Son yıllarda hem kuramsal hem de uygulamalı çalışmalar, bu alana olan ilgiyi giderek artırmaktadır (Cox, 2012).

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını geliştirmek amacıyla zihinsel becerilerini sistematik ve planlı biçimde geliştirmeyi hedefleyen psikolojik teknikler bütünüdür (Yarayan ve İlhan, 2018). İmgeleme, hedef belirleme, kendini konuşma, dikkat kontrolü ve gevşeme teknikleri zihinsel antrenmanın temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Vealey, 2007). Bu tekniklerin, sporcunun özgüvenini artırdığı, kaygı düzeyini azalttığı ve performans istikrarını desteklediği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Gould ve Maynard, 2009; Martin vd., 1999; Vealey, 2007). Özellikle profesyonel sporcular, yüksek rekabet baskısı altında özgüven, odaklanma ve motivasyon gibi psikolojik kaynakları etkin bir şekilde kullanarak performanslarını sürdürebilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Zihinsel performansın önemli bir diğer boyutu ise bilişsel esneklik kavramıdır (Yarayan vd., 2023). Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara uyum gösterebilme, olaylara farklı perspektiflerden yaklaşabilme ve çeşitli çözüm alternatifleri geliştirebilme yetisi olarak ifade edilmektedir (Diamond, 2013; Kartal vd., 2024). Spor bağlamında bilişsel esneklik, oyunun akışına göre strateji değiştirebilme, beklenmedik durumlara hızlı tepki verebilme ve hatalardan öğrenerek performansı yeniden yapılandırabilme becerileriyle yakından ilişkilidir (Vestberg vd., 2012). Bu yüzden bilişsel esneklik, özellikle hızlı ve dinamik kararlar vermeniz gereken sporlarda başarı için çok önemlidir. Bilişsel esnekliği yüksek sporcular, oyunun temposuna kolayca ayak uydurabilir, beklenmedik durumlarla daha etkili şekilde başa çıkabilir ve hatalarından ders çıkararak performanslarını geliştirebilirler.

Literatürde profesyonel sporcuların, amatör sporculara kıyasla daha gelişmiş bilişsel ve psikolojik becerilere sahip oldukları sıklıkla vurgulanmaktadır (Abakay ve Kuru, 2010; Erbektaş vd.,

2017; oşkun, 2018; Özbey ve Ünal, 2020; Mehmet, 2023; Yılmaz vd., 2024). Profesyonel düzeyde spor yapan bireylerin, uzun süreli ve yoğun antrenman deneyimleri nedeniyle hem zihinsel antrenman uygulamalarına daha fazla etkilendikleri hem de bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olabileceğini vurgulamaktadır (Çelik ve Öktem., 2025). Buna istinaden amatör sporcuların bu becerileri çoğunlukla yapılandırılmamış ve sistematik olmayan yollarla geliştirdikleri belirtilmektedir.

Mevcut çalışmalar dikkate alındığında, zihinsel antrenman düzeyleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin, profesyonel ve amatör sporcuların aynı araştırma kapsamında birlikte incelendiği çalışmaların literatürde oldukça sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, sporcuların performanslarını etkileyen bilişsel ve psikolojik faktörlerin daha bütüncül bir bakış açısıyla incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, spor psikolojisi literatürüne kuramsal düzeyde yeni kavramsal açılımlar kazandırmasının yanı sıra, antrenman süreçlerinin planlanması, psikolojik beceri eğitim programlarının yapılandırılması ve performans geliştirme stratejilerinin oluşturulması gibi uygulamaya dönük alanlarda da önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın temel hedefi, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki olası farklılıkları ortaya koymaktır. Sporcuların zihinsel becerilerinin geliştirilmesi, yalnızca performans artışı için değil, aynı zamanda karşılaşılan stresli ve belirsiz durumlarla başa çıkabilme yetilerinin güçlendirilmesi açısından da kritik öneme sahiptir. Elde edilecek bulguların, spor psikolojisi ve performans koçluğu alanındaki uygulamalara yol gösterici olması, bireysel ve takım antrenman programlarının optimize edilmesine katkı sağlaması ve sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine ışık tutması beklenmektedir. Ayrıca, bu araştırmanın sonuçlarının, sporcuların uzun vadeli kariyer gelişimi, psikolojik iyi oluşları ve yarışma başarısı üzerinde potansiyel etkileri olabileceği öngörülmektedir. Bu yönüyle araştırma, spor bilimi alanında hem kuramsal bilgi birikimine katkı sunmayı hem de sahada çalışan antrenörler, sporcular ve uzmanlar için somut ve işe yarar çıkarımlar ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece literatürde hissedilen bir eksikliğe yalnızca akademik düzeyde değil, uygulama boyutunda da anlamlı bir katkı sağlamayı hedeflemektedir. Buna göre, araştırmamızın kapsamını belirleyen sorular şu şekildedir:

1. Profesyonel sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri, amatör sporcuların zihinsel antrenman düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
2. Profesyonel sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri, amatör sporcuların bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

3. Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
4. Sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
5. Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri spor türü değişkenine (bireysel spor/takım sporu) göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
6. Sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri spor türü değişkenine (bireysel spor/takım sporu) göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
7. Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri spor deneyim süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
8. Sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri spor deneyim süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
9. Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla ilişki tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırma verileri, bu modelin gereklilikleri doğrultusunda oluşturulmuştur. İlişki tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve bu değişimin düzeyini ortaya koymayı hedefleyen bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2007).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de aktif olarak spor yapan 179 profesyonel ve 184 amatör olmak üzere toplam 363 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına, çeşitli spor branşlarında aktif olarak yer alan, düzenli antrenmanlarını sürdüren ve çalışmaya gönüllü katılım sağlayan sporcular dahil edilmiştir. Araştırmada zaman, ulaşılabilirlik ve uygulama kolaylığı göz önünde bulundurularak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Ayrıca araştırmanın örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek amacıyla G*Power 3.1 programı aracılığıyla güç analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, orta düzey etki büyüklüğü (effect size=0,30), %95 güç (power=0,95) ve $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyi esas alındığında araştırma için gerekli minimum örneklem büyüklüğünün 280 kişi olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmaya dahil edilen 363 sporcunun çalışma için yeterli örneklem büyüklüğünü sağladığı değerlendirilmiştir.

Katılımcılar, profesyonel ve amatör sporcu olma durumlarına göre gruplandırılmış ve zihinsel antrenman ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki bu gruplar üzerinden incelenmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	191	52,6
	Kadın	172	47,4
Sporculuk Düzeyi	Profesyonel	179	49,3
	Amatör	184	50,7
Spor Türü	Bireysel	187	51,5
	Takım	176	48,5
Spor Yaşı	1-3 yıl	51	14,0
	4-6 yıl	99	27,3
	7-9 yıl	87	24,0
	10 yıl ve üzeri	126	34,7
		N	X̄
Yaş		363	22,19

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu'nun yanı sıra, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ile Yarayan vd. (2023) tarafından geliştirilen Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Veriler hem yüz yüze uygulamalar hem de çevrim içi yöntemler aracılığıyla toplanmış; çevrim içi veri toplama süreci Google Forms platformu üzerinden yürütülmüştür. Verilerin toplanmasından önce, Türkiye'de aktif olarak spor yapan profesyonel ve amatör sporculara ulaşabilmek amacıyla ilgili spor branşlarında faaliyet gösteren sporcularla doğrudan iletişime geçilmiş; ayrıca bu branşlarda antrenörlük ve yöneticilik yapan kişilerle irtibat kurularak veri toplama sürecinde gerekli kolaylık sağlanmıştır.

Çevrim içi olarak uygulanan araştırma formunun başlangıcında, araştırmanın amacı ve kapsamına ilişkin yazılı bir bilgilendirme yönergesine yer verilmiş ve gönüllü katılım onam formu forma eklenmiştir. Yazılı yönergeyi okuyarak araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden sporculardan veriler toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından, çalışmaya katılan sporcuların demografik özellikleri ile spora ilişkin bilgilerini ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir. Formda katılımcıların cinsiyet, yaş, spor türü (bireysel/takım), sporculuk düzeyi (profesyonel/amatör), ve spor yaşı (spor

yapma süresi) gibi değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır. Bu form aracılığıyla elde edilen veriler, sporcuların zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinde kullanılmıştır.

Sporada Zihinsel Antrenman Envanteri

Behnke vd. tarafından (2017) tasarlanmış bu ölçek, Yarayan ve İlhan tarafından (2018) yılında Türkçe'ye dönüştürülerek uygulamaya konulmuştur (Yarayan ve İlhan, 2018). Bu yöntem 5 alt boyuttan oluşmakla birlikte 20 adet maddeden oluşmaktadır (Behnke vd., 2019). Bu alt boyutlar sırası ile Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma olmak üzere 5 alt boyutu oluştururken, Kullanılan Ölçek (1- Tamamen katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) 5'li likert tipli özelliğe sahiptir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik için yapılmış olan çalışmada elde edilen puanlar incelendiğinde, alınacak en düşük puanın 20 olup aynı zamanda alınacak en yüksek puan 100 olarak ölçülmektedir. Envanterin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla yapılan analizlerde Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları oldukça yüksek bulunmuştur. İlk uyarılama çalışmasında elde edilen değerler; Zihinsel Temel Beceriler için $\alpha=0,82$, Zihinsel Performans Becerileri için $\alpha=0,85$, Kişilerarası Beceriler için $\alpha=0,85$, Kendinle Konuşma için $\alpha=0,91$ ve Zihinsel Canlandırma için $\alpha=0,82$ olarak raporlanmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlılığı ise $\alpha=0,91$ düzeyinde belirlenmiştir (Yarayan ve İlhan, 2018). Bu çalışmada elde edilen Cronbach alfa katsayılarının, önceki çalışmalarda rapor edilen değerlerden kısmen farklılaştığı görülmüştür. Sonuçlar sırasıyla; Zihinsel Temel Beceriler ($\alpha=0,72$), Zihinsel Performans Becerileri ($\alpha=0,74$), Kişilerarası Beceriler ($\alpha=0,81$), Kendinle Konuşma ($\alpha=0,73$) ve Zihinsel Canlandırma ($\alpha=0,75$) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı ise yine yüksek bir değer olan $\alpha=0,91$ olarak bulunmuştur.

Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal tarafından 2010'da geliştirilen ve Sapmaz ile Doğan tarafından 2013'te Türkçe'ye uyarlanan Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri, daha sonra Yarayan vd. (2023) tarafından sporcular için yeniden düzenlenmiştir. Ölçek, orijinal formuna sadık kalarak 20 maddeden oluşmakta ve iki alt boyutu (alternatifler ve kontrol) içermektedir. Katılımcılar, ifadeleri 5'li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamaktadır. Ayrıca, 2., 4., 7., 9., 11. ve 17. maddeler ters puanlama yöntemiyle değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar hem alt boyutlar hem de toplam puan üzerinden hesaplanabilmektedir. Güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa katsayıları oldukça yüksek bulunmuştur: alternatifler alt boyutu için $\alpha=0,91$, kontrol alt boyutu için $\alpha=0,84$ ve genel ölçek için $\alpha=0,87$. Bu çalışmada ise benzer şekilde güçlü güvenilirlik değerleri elde edilmiştir. Sonuçlar;

alternatifler alt boyutu için $\alpha=0,90$, kontrol alt boyutu için $\alpha=0,86$ ve ölçeğin genelinde $\alpha=0,88$ olarak raporlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 27.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada veri seti ayrıntılı biçimde incelenmiş, eksik ya da hatalı kayıtlar analiz dışı bırakılmıştır. Değişkenlerin analizlere uygunluğunu değerlendirmek amacıyla tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri ile Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri için güvenilirlik analizleri yapılmış ve Cronbach alfa katsayıları yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu örnekleme Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri için $\alpha=0,915$, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri için ise $\alpha=0,882$ değerleri elde edilmiştir. Ters puanlanan maddeler analiz öncesinde yeniden kodlanarak veri setine dahil edilmiştir. Normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık katsayılarının $-1,5$ ile $+1,5$ aralığında olup olmadığı dikkate alınarak test edilmiştir. Bu değerlerin uygun aralıkta bulunması, dağılımın normal kabul edilmesini sağlamış ve analizlerde parametrik yöntemlerin kullanılmasına olanak tanımıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). İki kategorili değişkenlerin karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklemeler t-Testi, üç ve daha fazla gruba sahip değişkenlerde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılıklar saptandığında, farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla Tukey Post-Hoc testi yapılmıştır. Son olarak, zihinsel antrenman ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Tüm istatistiksel işlemler %95 güven düzeyi esas alınarak yürütülmüş ve anlamlılık sınırı $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma, Dicle Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu tarafından 10.02.2026 tarih ve 1084855 sayılı karar doğrultusunda etik açıdan değerlendirilmiş; çalışma yöntemi, veri toplama süreci ve katılımcı haklarına ilişkin hususlar incelenerek araştırmanın bilimsel etik ilkelere uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma sürecinde elde edilen bulgular sistematik bir biçimde sunulmuştur. Analizlerden elde edilen sonuçlar tablolar aracılığıyla gösterilmiş; yorumlamalar ise Zihinsel Temel Beceriler (ZTB), Zihinsel Performans Becerileri (ZPB), Kişilerarası Beceriler (KB), Kendinle Konuşma (KK), Zihinsel Canlandırma (ZC) alt boyutları ile birlikte Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Genel Değerlendirmesi (SZAE) doğrultusunda bütüncül bir şekilde ele alınmıştır.

Tablo 2

Sporada Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin İstatistiksel Bilgiler

Sporada Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Alpha	Çarpıklık	Basıklık
ZTB	363	8,00	20,00	16,44	2,50	,729	-,668	,256
ZPB	363	8,00	30,00	23,00	3,79	,745	-,647	,953
KB	363	8,00	20,00	16,74	2,59	,812	-,906	,774
KK	363	3,00	15,00	11,73	2,09	,731	-,758	1,014
ZC	363	3,00	15,00	11,90	2,13	,755	-,681	,848
SZAE Toplam	363	45,00	100,00	79,83	10,86	,915	-,625	,393
Toplam Alpha (İç Tutarlılık Değeri)						,915		
Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Alpha	Çarpıklık	Basıklık
Alternatif	363	21,00	65,00	51,72	7,93	,901	-,496	,182
Kontrol	363	11,00	35,00	24,62	6,17	,867	-,279	-,789
Bilişsel Esneklik Toplam	363	40,00	100,00	76,34	11,23	,882	-,004	-,507
Toplam Alpha (İç Tutarlılık Değeri)						,882		

Tablo 2'ye göre, katılımcıların "ZTB" için elden edilen toplam puan $16,44 \pm 2,50$ (Min=8,00; Maks=20,00), "ZPB" için elden edilen toplam puan $23,00 \pm 3,79$ (Min=8,00; Maks=30,00), "KB" için elden edilen toplam puan $16,74 \pm 2,59$ (Min=8,00; Maks=20,00), "KK" için elden edilen toplam puan $11,73 \pm 2,09$ (Min=3,00; Maks=15,00), "ZC" için elden edilen toplam puan $11,90 \pm 2,13$ (Min=3,00; Maks=15,00) ve "SZAE" için elden edilen toplam puan $79,83 \pm 10,86$ (Min=45,00; Maks=100,00) olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların "Alternatif" alt boyutu için elden edilen toplam puan $51,72 \pm 7,93$ (Min=21,00; Maks=65,00), "Kontrol" alt boyutu için elden edilen toplam puan $24,62 \pm 6,17$ (Min=11,00; Maks=35,00) ve "Bilişsel Esneklik Toplam" puanı için elden edilen toplam puan $76,34 \pm 11,23$ (Min=40,00; Maks=100,00) olarak bulunmuştur.

Araştırmada SZAE toplam iç tutarlılık katsayısı ,915; Sporcu Bilişsel Esneklik Envanterinin toplam iç tutarlılık katsayısı ise ,882 olarak belirlenmiş olup, her iki ölçeğin de yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içinde yer aldığı tespit edilmiş, bu doğrultuda verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Tablo 3

Sporada Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
ZTB	Erkek	191	16,37	2,64	-,616	,538
	Kadın	172	16,53	2,36		

ZPB	Erkek	191	23,10	3,95	,496	,620
	Kadın	172	22,90	3,63		
KB	Erkek	191	16,58	2,68	-1,320	,188
	Kadın	172	16,94	2,50		
KK	Erkek	191	11,59	2,22	-1,380	,169
	Kadın	172	11,89	1,94		
ZC	Erkek	191	11,87	2,26	-,376	,707
	Kadın	172	11,95	1,99		
SZAE	Erkek	191	79,50	11,17	-,623	,534
	Kadın	172	80,21	10,54		
Alternatif	Erkek	191	51,59	8,24	-,349	,727
	Kadın	172	51,88	7,60		
Kontrol	Erkek	191	24,90	6,53	-,877	,381
	Kadın	172	24,33	5,76		
Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri	Erkek	191	76,48	11,62	-,235	,814
	Kadın	172	76,20	10,83		

Tablo 3'e göre, katılımcıların ZTB ($t=-,616$; $p>,05$), ZPB ($t=,496$; $p>,05$), KB ($t=-1,320$; $p>,05$), KK ($t=-1,380$; $p>,05$), ZC ($t=-,376$; $p>,05$) ve SZAE puanlarında ($t=-,623$; $p>,05$) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanterinin Alternatif ($t=-,349$; $p>,05$), Kontrol ($t=-,877$; $p>,05$) alt boyutları ile toplam puanında ($t=-,235$; $p>,05$) da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4

Sporcu Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	N	\bar{X}	SS	t	p
ZTB	Bireysel Spor	187	16,21	2,72	-1,856	,064
	Takım Spor	176	16,69	2,24		
ZPB	Bireysel Spor	187	22,85	3,95	-,804	,422
	Takım Spor	176	23,17	3,63		
KB	Bireysel Spor	187	16,52	2,66	-1,686	,093
	Takım Spor	176	16,98	2,52		
KK	Bireysel Spor	187	11,69	2,16	-,377	,707
	Takım Spor	176	11,77	2,03		
ZC	Bireysel Spor	187	11,81	2,27	-,885	,377
	Takım Spor	176	12,01	1,99		
SZAE	Bireysel Spor	187	79,09	11,38	-1,356	,176
	Takım Spor	176	80,63	10,26		
Alternatif	Bireysel Spor	187	51,58	7,59	-,363	,717
	Takım Spor	176	51,88	8,31		
Kontrol	Bireysel Spor	187	25,25	5,91	1,999	,046*
	Takım Spor	176	23,96	6,39		
Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri	Bireysel Spor	187	76,83	10,78	,837	,403
	Takım Spor	176	75,84	11,71		

* $p<0,05$

Tablo 4'e göre, katılımcıların ZTB ($t=-1,856$, $p>,05$), ZPB ($t=-,804$, $p>,05$), KB ($t=-1,686$, $p>,05$), KK ($t=-,377$, $p>,05$), ZC ($t=-,885$, $p>,05$), SZAE toplam puanı ($t=-1,356$, $p>,05$), Alternatif

alt boyutu ($t=-,363$, $p>,05$) ve Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı ($t=,837$, $p>,05$) açısından spor türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>,05$).

Buna karşın, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanterinin Kontrol alt boyutunda spor türüne göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t=1,999$, $p=,046$; $p<,05$). Bu farkın bireysel sporcular lehine olduğu görülmektedir ($\bar{X}=25,25$), takım sporcularının ortalaması ise $\bar{X}=23,96$ 'dır.

Tablo 5

Sporcu Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	\bar{X}	SS	t	p
ZTB	Profesyonel	179	16,72	2,36	2,042	,042*
	Amatör	184	16,18	2,63		
ZPB	Profesyonel	179	23,12	3,83	,553	,581
	Amatör	184	22,90	3,77		
KB	Profesyonel	179	16,91	2,58	1,187	,236
	Amatör	184	16,59	2,61		
KK	Profesyonel	179	11,72	2,17	-,134	,893
	Amatör	184	11,74	2,02		
ZC	Profesyonel	179	12,07	2,22	1,392	,165
	Amatör	184	11,76	2,04		
SZAE	Profesyonel	179	80,53	11,04	1,195	,233
	Amatör	184	79,16	10,68		
Alternatif	Profesyonel	179	52,21	8,12	1,156	,249
	Amatör	184	51,25	7,75		
Kontrol	Profesyonel	179	24,50	6,30	-,372	,710
	Amatör	184	24,74	6,07		
Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri	Profesyonel	179	76,72	11,44	,610	,542
	Amatör	184	75,99	11,06		

* $p<0,05$

Tablo 5' e göre, katılımcıların profesyonel ve amatör sporcu olma durumlarına göre zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeyleri bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yalnızca ZTB alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2,042$, $p<,05$) ve bu farklılığın profesyonel sporcular lehine olduğu görülmektedir ($\bar{X}=16,72$; amatör $\bar{X}=16,18$). Bununla birlikte ZPB ($t=,553$, $p>,05$), KB ($t=1,187$, $p>,05$), KK ($t=-,134$, $p>,05$), ZC ($t=1,392$, $p>,05$), SZAE toplam puanı ($t=1,195$, $p>,05$), Alternatif ($t=1,156$, $p>,05$), Kontrol ($t=-,372$, $p>,05$) ve Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı ($t=,610$, $p>,05$) açısından profesyonel ve amatör sporcular arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). Sonuç olarak, sporculuk düzeyine göre yalnızca zihinsel beceriler boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 6

Sporada Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	N	\bar{X}	SS	F	p	*Tukey
ZTB	1-3 yıl ^A	51	15,75	2,77	3,586	,014*	A<D
	4-6 yıl ^B	99	16,23	2,55			
	7-9 yıl ^C	87	16,32	2,52			
	10 yıl ve üzeri ^D	126	16,98	2,27			
ZPB	1-3 yıl ^A	51	22,37	3,41	4,616	,003*	B<D
	4-6 yıl ^B	99	22,12	4,23			
	7-9 yıl ^C	87	23,13	3,77			
	10 yıl ve üzeri ^D	126	23,87	3,43			
KB	1-3 yıl	51	16,78	2,83	1,220	,302	
	4-6 yıl	99	16,43	2,83			
	7-9 yıl	87	16,61	2,30			
	10 yıl ve üzeri	126	17,07	2,50			
KK	1-3 yıl ^A	51	11,63	1,73	2,831	,038*	B<D
	4-6 yıl ^B	99	11,34	2,09			
	7-9 yıl ^C	87	11,64	2,24			
	10 yıl ve üzeri ^D	126	12,13	2,08			
ZC	1-3 yıl	51	11,51	2,03	2,794	,065	
	4-6 yıl	99	11,80	2,07			
	7-9 yıl	87	11,66	2,25			
	10 yıl ve üzeri	126	12,33	2,10			
SZAE	1-3 yıl ^A	51	78,04	9,30	3,951	,009*	B<D
	4-6 yıl ^B	99	77,93	11,52			
	7-9 yıl ^C	87	79,36	11,17			
	10 yıl ve üzeri ^D	126	82,39	10,31			
Alternatif	1-3 yıl	51	50,41	7,42	2,661	,057	
	4-6 yıl	99	50,71	8,51			
	7-9 yıl	87	51,43	7,51			
	10 yıl ve üzeri	126	53,26	7,80			
Kontrol	1-3 yıl	51	25,61	5,61	2,098	,100	
	4-6 yıl	99	23,68	6,06			
	7-9 yıl	87	24,05	6,16			
	10 yıl ve üzeri	126	25,37	6,41			
Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri	1-3 yıl ^A	51	76,02	10,48	2,988	,031*	B<D
	4-6 yıl ^B	99	74,38	11,37			
	7-9 yıl ^C	87	75,47	10,91			
	10 yıl ve üzeri ^D	126	78,63	11,38			

*p<0.05

Tablo 6'ya göre, sporculuk süresine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre ZTB alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmuş (F=3,586; p<,05) ve farkın 1-3 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcular arasında 10 yıl ve üzeri lehine olduğu belirlenmiştir. ZPB alt boyutunda da anlamlı farklılık saptanmış (F=4,616; p<,05) olup farkın 4-6 yıl ile 10 yıl ve üzeri gruplar arasında 10 yıl ve üzeri lehine olduğu görülmüştür. KB alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır (F=1,220; p>,05). KK alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark

tespit edilmiş ($F=2,831$; $p<,05$) ve bu farkın 4–6 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcular arasında 10 yıl ve üzeri lehine olduğu belirlenmiştir. ZC alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmamıştır ($F=2,794$; $p>,05$). SZAE toplam puanı açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmuş ($F=3,951$; $p<,05$) ve farkın 4–6 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcular arasında 10 yıl ve üzeri lehine olduğu görülmüştür. Alternatif ($F=2,661$; $p>,05$) ve Kontrol ($F=2,098$; $p>,05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Son olarak, Sporcu Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanı açısından gruplar arasında anlamlı fark saptanmış ($F=2,988$; $p<,05$) ve farkın 4–6 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcular arasında 10 yıl ve üzeri lehine olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak bulgular, spor deneyim süresi arttıkça özellikle 10 yıl ve üzeri deneye sahip sporcuların zihinsel beceri, zihinsel performans, kendinle konuşma, zihinsel antrenman toplam ve bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 7

Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporcu Bilişsel Esneklik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Alt Boyutlar (N=363)		Alternatif	Kontrol
ZTB	r	,615**	,209**
	p	,000	,000
ZPB	r	,689**	,206**
	p	,000	,000
KB	r	,666**	,279**
	p	,000	,000
KK	r	,484**	,143**
	p	,000	,006
ZC	r	,605**	,128*
	p	,000	,014
SZAE	r	,754**	,240**
	p	,000	,000

* $p<0,05$

Tablo 7 ayrıntılı olarak incelendiğinde, SZAE ile Sporcu Bilişsel Esneklik Envanterinin Alternatif ve Kontrol alt boyutları arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, Alternatif alt boyutu ile ZTB ($r=,615$; $p<0,01$), ZPB ($r=,689$; $p<0,01$), KB ($r=,666$; $p<0,01$), KK ($r=,484$; $p<0,01$), ZC ($r=,605$; $p<0,01$) ve SZAE toplam puanı ($r=,754$; $p<0,01$) arasında orta ile yüksek düzey arasında değişen, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu ile ZTB ($r=,209$; $p<0,01$), ZPB ($r=,206$; $p<0,01$), KB ($r=,279$; $p<0,01$), KK ($r=,143$; $p<0,01$), ZC ($r=,128$; $p<0,05$) ve SZAE toplam puanı ($r=,240$; $p<0,01$) arasında ise düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmada profesyonel ve amatör sporcuların zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve iki yapı arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, zihinsel antrenman ile bilişsel esneklik arasında özellikle “alternatif” alt boyutu bağlamında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler olduğu; spor deneyim süresi arttıkça hem zihinsel antrenman hem de bilişsel esneklik düzeylerinin yükseldiği; buna karşın cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin büyük ölçüde belirleyici olmadığı görülmüştür.

Araştırmada zihinsel antrenman düzeylerinin genel olarak orta-üst seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, zihinsel becerilerin sportif performansın ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulayan kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Özellikle zihinsel performans becerileri ve kişilerarası becerilere ilişkin ortalamaların görece yüksek olması, sporcuların rekabet ortamında dikkat kontrolü, motivasyon, odaklanma ve takım içi iletişim gibi alanlarda belirli bir yeterliliğe sahip olduklarını göstermektedir. Vealey (2007) ile Martin vd. (1999) zihinsel antrenman tekniklerinin (imgeleme, kendinle konuşma, hedef belirleme vb.) performans istikrarı ve özgüven üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir. Bu çalışmada elde edilen yüksek toplam zihinsel antrenman puanları da sporcuların bu tür becerileri aktif biçimde kullandıklarına işaret etmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, zihinsel ve bilişsel becerilerin biyolojik cinsiyetten ziyade deneyim, antrenman süreci ve psikolojik hazırlık düzeyi ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, spor psikolojisinde zihinsel becerilerin öğrenilebilir ve geliştirilebilir yapılar olduğu yönündeki görüşlerle paraleldir (Weinberg ve Gould, 2023). Aynı zamanda bilişsel esnekliğin yürütücü işlevler kapsamında değerlendirilen ve çevresel etkileşimle gelişebilen bir kapasite olması (Diamond, 2013), cinsiyete dayalı farklılıkların sınırlı olmasını açıklayabilir.

Spor türü değişkeni açısından yalnızca sporcu bilişsel esneklik envanterinin “kontrol” alt boyutunda bireysel sporcular lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum, bireysel spor yapan sporcuların performans sürecinde sorumluluğu doğrudan üstlenmeleri ve dışsal faktörler üzerinde kontrol algısını daha yoğun yaşamaları ile açıklanabilir. Bilişsel esnekliğin kontrol boyutu, bireyin zor durumlarda kontrol algısını sürdürübilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Yarayan vd., 2023). Bireysel sporcuların yarışma anında karar verme ve sonuçlarla yüzleşme süreçlerinde tek başına olmaları, bu boyutta daha yüksek puan almalarını açıklayabilir. Buna karşılık zihinsel antrenman alt boyutlarında spor türüne göre anlamlı farklılık bulunmaması, zihinsel becerilerin hem bireysel hem takım sporlarında benzer derecede önem taşıdığını göstermektedir.

Profesyonel ve amatör sporcular karşılaştırıldığında yalnızca “zihinsel beceriler” alt boyutunda profesyoneller lehine anlamlı fark bulunması dikkat çekicidir. Literatürde profesyonel sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Abakay ve Kuru, 2010; Erbektaş vd., 2017; Özbey ve Ünal, 2020). Bu araştırmada farkın yalnızca zihinsel beceriler boyutunda ortaya çıkması, profesyonel sporcuların özellikle temel zihinsel süreçler (odaklanma, dikkat kontrolü, psikolojik hazırlık) açısından daha gelişmiş olduklarını; ancak diğer alt boyutlarda amatör sporcularla aralarındaki farkın belirgin olmadığını göstermektedir. Bu durum, günümüzde amatör sporcuların da zihinsel antrenman uygulamalarına daha fazla erişim sağlamasıyla ilişkili olabilir. Ayrıca Çelik ve Öktem (2025) uzun süreli ve yoğun antrenman deneyiminin bilişsel ve psikolojik becerileri desteklediğini belirtmektedir; ancak bu etkinin profesyonel-amatör ayırımından ziyade deneyim süresiyle daha yakından ilişkili olabileceği bu çalışmada görülmektedir.

Nitekim spor yılı değişkenine ilişkin bulgular, deneyim süresi arttıkça ZTB, ZPB, KK, toplam zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinin arttığını göstermiştir. Özellikle 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip sporcuların daha yüksek puanlar alması, zihinsel ve bilişsel becerilerin zaman içerisinde sistematik pratik ve yarışma deneyimiyle geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yürütücü işlevlerin ve bilişsel esnekliğin deneyimle güçlenebileceğini belirten Diamond (2013) ile spor bağlamında karar verme ve bilişsel süreçlerin performansla ilişkili olduğunu gösteren Vestberg vd. (2012) çalışmalarıyla örtüşmektedir. Uzun süreli spor deneyimi, sporcuların farklı oyun senaryolarına maruz kalmalarını, alternatif stratejiler geliştirmelerini ve stresli durumlarda daha etkili başa çıkma yolları üretmelerini sağlayarak bilişsel esnekliklerini artırabilir.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, zihinsel antrenman ile bilişsel esneklik arasındaki anlamlı ve pozitif yönlü ilişkidir. Özellikle bilişsel esnekliğin “alternatif” alt boyutu ile zihinsel antrenmanın tüm alt boyutları arasında orta ve yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Alternatif alt boyutu, bireyin farklı çözüm yolları üretebilme ve olaylara çeşitli perspektiflerden yaklaşabilme kapasitesini ifade etmektedir (Yarayan vd., 2023). Zihinsel antrenman tekniklerinin (imgeleme, kendinle konuşma, dikkat kontrolü) sporcunun zihinsel repertuarını genişlettiği ve farklı senaryolara hazırlıklı olmasını sağladığı düşünüldüğünde, bu güçlü ilişkinin kuramsal olarak tutarlı olduğu görülmektedir. Martin vd. (1999) imgelemenin, sporcuların olası performans durumlarını zihinsel olarak prova etmelerini sağladığını ve alternatif davranış örüntülerini güçlendirdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda zihinsel antrenman uygulamalarının bilişsel esnekliği destekleyen bir araç olduğu söylenebilir.

Kontrol alt boyutu ile zihinsel antrenman arasındaki ilişkilerin düşük düzeyde ancak anlamlı olması da önemlidir. Bu durum, kontrol algısının yalnızca zihinsel antrenmanla değil; kişilik özellikleri, öz yeterlik, dayanıklılık gibi başka psikolojik değişkenlerle de ilişkili olabileceğini

düşündürmektedir. Fletcher ve Sarkar'ın (2012) psikolojik dayanıklılık modelinde vurguladıkları üzere, elit sporcuların stresli durumlarda kontrol algılarını koruyabilmeleri çok boyutlu bir psikolojik yapı ile açıklanmaktadır. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin kontrol boyutu, zihinsel antrenman dışında farklı psikolojik mekanizmalar tarafından da şekilleniyor olabilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırma zihinsel antrenman ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve güçlü bir bağ olduğunu ortaya koyarak literatürde sınırlı sayıda incelenmiş olan bu iki yapının bütüncül olarak ele alınmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle profesyonel ve amatör sporcuların birlikte incelenmesi, zihinsel ve bilişsel becerilerin yalnızca elit düzeyde değil, tüm performans basamaklarında önemli olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma sonucunda;

- Sporcuların zihinsel antrenman ve bilişsel esneklik düzeylerinin genel olarak orta-üst seviyede olduğu,
- Cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı,
- Spor türüne göre yalnızca bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda bireysel sporcular lehine fark olduğu,
- Profesyonel sporcuların yalnızca zihinsel beceriler alt boyutunda amatör sporculara göre daha yüksek puan aldığı,
- Spor deneyim süresi arttıkça hem zihinsel antrenman hem bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı,
- Zihinsel antrenman ile bilişsel esnekliğin özellikle “alternatif” boyutu arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgular doğrultusunda zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuların yalnızca performans çıktıları üzerinde değil, aynı zamanda bilişsel esneklik kapasiteleri üzerinde de olumlu etkiler yaratabileceği söylenebilir. Özellikle alternatif düşünme, farklı stratejiler geliştirme ve değişen oyun koşullarına uyum sağlama gibi becerilerin geliştirilmesinde zihinsel antrenman programlarının sistematik biçimde kullanılması önerilmektedir.

Uygulama açısından, antrenörlerin ve performans psikologlarının antrenman programlarına yapılandırılmış zihinsel beceri çalışmalarını entegre etmeleri; özellikle uzun vadeli sporcu gelişim modellerinde bilişsel esnekliği destekleyici uygulamalara yer vermeleri önemlidir. Ayrıca amatör sporcular için erken dönemden itibaren zihinsel antrenman eğitimlerinin verilmesi, profesyonel düzeye geçiş sürecini kolaylaştırabilir.

Gelecek araştırmalarda boylamsal tasarımlar kullanılarak zihinsel antrenman programlarının bilişsel esneklik üzerindeki nedensel etkileri incelenebilir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve performans kaygısı gibi değişkenlerin modele dâhil edilmesi, zihinsel ve bilişsel süreçlerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, zihinsel antrenman ile bilişsel esneklik arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koyarak spor performansının yalnızca fiziksel değil, bilişsel ve psikolojik boyutlarının da bütüncül şekilde ele alınması gerektiğini bir kez daha göstermektedir.

Kısaltmalar

Zihinsel Temel Beceriler = ZTB

Zihinsel Performans Becerileri = ZPB

Kişilerarası Beceriler = KB

Kendinle Konuşma = KK

Zihinsel Canlandırma = ZC

Zihinsel Antrenman Envanteri Genel Değerlendirmesi = SZAE

Minimum = Min.

Maksimum = Maks.

Aritmetik Ortalama = \bar{X}

Standart Sapma= SS

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı

Etik deęerlendirme belgesinin tarihi: 10.02.2026

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-14679147-663.05-1092575

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç kısmı kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Abakay, U., & Kuru, E. (2010). Profesyonel ve amatör futbolcuların statü değişkeni açısından başarı motivasyonu farklılıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 186-191. <https://izlik.org/JA75WZ82US>
- Anderson, C. M. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2017). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9629-1>
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Çoşkun, K. (2018). *Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 497003.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Erbektaş, E., Üzüm, H., Özen, G., Arslan, T., Ertan, G., & Elveren, A. (2017). Amatör ve profesyonel sporcuların duygusal zekâlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4), 263-274. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.459389>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, E., Onbaşı, S. İ., & İlhan, E. L. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kapsayıcı eğitime yönelik öz yeterlikleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 25(2), 141-154. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.1150882>
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.3.245>
- Mehmet, E. (2023). Profesyonel ve amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve imgeleme durumlarının sporculuk düzeyi ve sporculuk yılı değişkenleri açısından incelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 68-79. <https://ssedergisi.com/index.php/sse/article/view/37>
- Özbeý, M., & Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39. <https://izlik.org/JA99CG24NX>
- Öztürk Çelik, D., & Öktem, D. (2025). Cognitive flexibility and sports anxiety among turkish sports high school students: a cross-sectional study. *Journal of Sports Sciences Research/Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(1). <https://doi.org/10.25307/jssr.1596687>
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Nobel.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012) *Executive functions predict the success of top-soccer players*. PLoS ONE 7(4), e34731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23(4), 205-218. <https://izlik.org/JA76PG94XH>
- Yarayan, Y. E., Turhan, M. Ö., & Demir, G. T. (2023). Bilişsel esneklik envanterinin sporcular için uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1341783>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Seçkin Yayıncılık. <https://hdl.handle.net/11511/70532>
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139. <https://izlik.org/JA85XL85LX>