

Bir Doğa Turizmi Olarak Macera Yarışlarına Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Burak GÜRER¹, Fikret ALINCAK¹, Güçlü ÖZEN²

¹Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep

²İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir

Araştırma Makalesi

Öz

Macera yarışları dayanıklılık ve performans isteyen bir spordur. Macera yarışlarında fiziksel performansın yanında zihinsel dayanıklılıkta önemlidir. Araştırmamızın amacı, macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel olarak dayanıklılık durumlarını incelemektir. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki macera yarışçıları, örneklemini ise Aladağlar Sky Trail macera yarışı ve Kaçkar Ultra Maratonuna katılan sporcular (75 erkek, 28 kadın) oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından yapılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Toplanan veriler istatistiksel paket program (SPSS 22.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Independent Samples T testi ve iki gruptan fazla durumda tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) testi kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş, antrenman sayısı, eğitim durumu ve deneyim değişkenlerine göre anlamlı farklara ulaşılmıştır. Yapılan doğa sporu türüne göre anlamlı fark bulunamamıştır. Buna göre zihinsel dayanıklılığın macera yarışları için önemli olduğu söylenebilir. Macera yarışlarının yapıldığı mevsim, parkur uzunluğu ve arazilerin bu sonuçlara etki ettiği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının arttırılması için antrenörler tarafından değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Macera yarışı, Doğa sporu, Zihinsel dayanıklılık, Sporcu

Geliş Tarihi/Received: 7.5.2019

Kabul Tarihi/Accepted: 5.9.2019

Investigation of Mental Toughness of Sportsmen Participating Adventure Racing as a Nature Tourism

Abstract

Adventure racings are sports requiring endurance and performance. In adventure races, in addition to physical performance, mental toughness is also a necessity. The aim of our research is to examine the mental toughness of the athletes participating in adventure racing. The research population is adventure racers in Turkey and the sample is athletes whom participated adventure races of Aladağlar Sky Trail and Kaçkar Ultra Marathon (75 male, 28 female). In this study "Sport Mental Toughness Questionnaire" (Sheard et al, 2009) was used as data collecting tool which was adapted to Turkish by Altınbaş and Bayar Koruç (2016). Cronbach Alpha internal consistency coefficient was founded .67 for the questionnaire. The collected data were analyzed by statistical package program (SPSS 22.0) and the results were interpreted. The t-test and one way ANOVA analysis were used in the evaluation of the research data. Significant differences were reached according to gender, age, number of training, educational status and experience variables. No significant difference was found according to the performed outdoor sport. Accordingly, it can be said that mental toughness is important for adventure racing. It has been thought that the season, the length of the course and the terrain in adventure races are affecting these results. It is recommended that the results of the research be evaluated by the coaches to increase the mental toughness of the athletes.

Keywords: Adventure racing, Outdoor sports, Mental toughness, Athlete

Giriş

Macera turizmi, dünya çapında yapılan turistik etkinlikler gruplandığında, yapanlara çekici gelen unsurlar açısından büyüyen endüstrilerden biridir. Büyüyerek artan macera turizminin ayırt edici ve önemli çekicilikleri arasında heyecan, mücadele, risk, belirsizlik, tehlike, yenilik arayışı gibi etkenler yer almaktadır (Page, Bentley ve Walker, 2005). Bununla birlikte macera yarışı ya da çoklu spor yarışları, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve tüm dünyada en hızlı büyüyen açık hava sporlarından biridir (Talbot, Townes ve Wedmore, 2004). Dünya da 1.2 trilyon dolarlık turizm harcamaları pastasının içinde doğa turizminin payı 400 milyar dolardır. Bu 400 milyar doların 263 milyarı ise macera düşkünlerinin yaptığı harcamalardan oluşmaktadır. Dünya da turizm sektörü yıllık yüzde 4-7, doğa ve macera turizmi yıllık yüzde 20-30 büyüme göstermektedir (www.tursab.org.tr, 2018). 2015 yılı verilerine göre macera ve doğa turizmi için 400 milyar dolar harcanmıştır (Turizm ve Yatırım Dergisi, 2015).

Macera yarışları hızla büyüyen ultra dayanıklılık isteyen bir spordur (Adamson, 2004; Levada-Pires ve diğerleri, 2010). Pomfret (2006) araştırmasında, macera yarışlarını karma macera sporları sınıfına dahil etmiştir. Macera yarışlarında amaç, izin verilen zaman diliminde mümkün olduğunca çok kontrol noktasına ulaşmak ve rakiplerden mümkün olan daha kısa zamanda bütün etapları bitirmektir. Etkin harita okuma ve yön bulma gibi önemli becerileri gerektirir (Adamson, 2004). Macera yarışlarının çeşitli tipleri vardır. 6 saatten 10 güne kadar olan parkurların tamamlanacağı ya da zaman-uzunluk stili yarışmasıyla belirlenen farklı tipleri bulunur. Rotalar genelde yarışmacıları uzak ve vahşi yaşam olan yerlere yönlendirir (Townes, 2005). Modern macera yarışı önceden belirlenmiş bir parkurda mümkün olan en kısa zamanda üç veya daha fazla dayanıklılık isteyen sporu birleştirerek yapılan yarış

türüdür. Macera yarışlarına dahil edilebilecek spor dalları yılın belli zamanlarına ve yarış yerine göre değişebilmektedir (Grabowski ve Kram, 2008; Mattsson, 2011). Iso-Ahola'ya (1980) göre, macera deneyiminin meydan okuyucu doğasında durumsal risk alma ve kişisel yetkinlik ilişkisinden rol oynar. Bu tip çoklu spor etkinlikleri katılımcıların yeryüzünün en uç noktalarında dağ bisikleti, kano, dağcılık, trekking, patika koşusu, oryantiring gibi disiplinli sporları yapmalarını gerektirir (Talbot ve diğerleri, 2004). Bir macera yarışı biçim ve süreye göre değişebilir. Ne olursa olsun daha geleneksel dayanıklılık etkinlikleri ile karşılaştırıldığında, rekabetin doğası gereği pek çok açıdan aşırı zor bir spordur. Macera yarışı uzun süre ve kesintisiz devam eder ve doğa şartlarından dolayı katılımcılardan fazlaca fiziksel ve psikolojik dayanıklılık ister. Macera yarışçıların hem dayanıklılık hem de teknik gereksinimleri son derece yüksektir (Enqvist ve diğerleri, 2010; Mattsson, 2011). Macera yarışlarının zorluğu yaşanan sakatlıklarla da karşımıza çıkmaktadır. Bu ekstrem sporlarda yaşanan yaralanmalar araştırmacılar tarafından sıkça ele alınmıştır (Fordham, Garbutt ve Lopes, 2004; Greenland, 2004; Lucas ve diğerleri, 2008; Townes, Talbot, Wedmore ve Billingsly, 2004; McLaughlin, 2006). Bu araştırmalarda macera yarışçıların demografik özellikleri ve yaralanma yerleri, irtifa hastalıkları vb. konular araştırılmıştır.

Doğada zorluk yaratan etkenlerin olması kadar başarıyı getiren stratejiler de mevcuttur (Burke ve Orlick, 2003). Zihinsel dayanıklılık, başarılı bir sportif performans için en önemli psikolojik oluşumlardan biridir ve son dönemlerde araştırılan önemli bir konu olarak dikkat çekmektedir (Bull, Shambrook ve Brooks, 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2007; Crust ve Keegan, 2010). Zihinsel dayanıklılık; ters bir durum, başarısızlık, münakaşa hali veya artan sorumluluk gibi bir takım negatif durumlarda, kendini toparlama gücü ve eski haline getirebilmek için gelişebilen olumlu psikolojik kapasitedir (Luthans, 2002). Başka bir tanım olarak, bireyin etrafındaki stres faktörlerine karşın, sağlığını, performansını ve psikolojisini iyileştirebilme tutumudur (Maddi ve diğerleri, 2006). Zihinsel olarak dayanıklı olan sporcular yüksek düzeyde rekabet edebilen, kararlı ve kendinden emin, baskı oluşturan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve bu durum ile etkili baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösteren ve başarısızlıklardan sonra bile kendine olan inancını yüksek düzeyde koruyabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011). Zihinsel dayanıklılığın, yüksek düzeyde performansa ulaşmak için en önemli psikolojik özelliklerden biri olduğu kabul edilmektedir (Bull ve diğerleri, 2005). Zihinsel dayanıklılık için önemli olan anahtar davranışlar, baskı ve olumsuzluklara karşı etkili bir şekilde başa çıkma, hata yapıldığından bu hatanın farkına varma ve geri dönme, pes etmeme, olumsuzluklara karşı dayanıklı olma, başaracağına dair inançlı olma ve baskılara karşı üstün zihinsel becerilere sahip olmaktır (Crust, 2008). Örneğin, Everest dağının zirvesine başarılı bir şekilde ulaşmak ve güvenli bir şekilde geri dönmek için çeşitli zihinsel stratejiler uygulanmaktadır. Başarılı dağcılar tırmanış sırasında engelleri aşmak için zihinsel dayanıklılık, odaklanma, kısa süreli hedefler, kişinin bedeniyle bağ kurması, diğer dağcılardan destek alma, geçmiş deneyimleri göz önünde bulundurma ve kişinin kendi kapasitesine inanması gibi stratejiler uygulamaktadır (Burke ve Orlick, 2003). Zihinsel

dayanıklılık hakkındaki genel fikir birliği; zihinsel açıdan dayanıklı sporcuların kendilerini hızlı şekilde toparlayan, hedefine odaklanan, kendinden emin, duygularını ve davranışlarını kontrol etmede yeterli olduğu yönündedir (Jones ve diğerleri, 2007).

Yukarıdaki bilgileri ışığında zihinsel dayanıklılığın bir hedefe ulaşmada ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Araştırmamızda macera yarışlarında zihinsel becerilerin önemli olduğu ve hedefe ulaşmada etkili olacağı düşünülmüş ve buradan hareketle araştırma tasarlanmıştır. Araştırmamızda, bir doğa turizmi olarak yapılan macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları incelenmiştir.

Yöntem

Evren ve Örneklem

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki macera yarışçıları, örneklemini ise 2017 Aladağlar Sky Trail macera yarışı ve Kaçkar Ultra Maratonuna katılan toplamda 103 sporcu (75 erkek, 28 kadın) oluşturmuştur. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem çok yaygın olarak kullanılmakta olup bu teknik anketi doldurmak isteyen herkesin dahil edilmesidir (Altıntaş, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2010).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch, (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından yapılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmuştur. "Güven", mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir. "Kontrol", baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma kavramlarını içerirken, "Devamlılık", belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme anlamı taşımaktadır (Sheard, 2013). Güven alt boyutu; 1, 5, 6, 11, 13, 14 numaralı maddelerden, Devamlılık alt boyutu; 3, 8, 10, 12 numaralı maddelerden ve Kontrol alt boyutu; 2, 4, 7, 9 numaralı maddelerden oluşmaktadır (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016).

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 22.0) ile analiz edilip olup sonuçlar yorumlanmıştır. Verilerin normal ve homojen dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Verilerin analizinde independent samples t test ve tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Alpha iç tutarlılık katsayısı, güven alt boyutunda .61, devamlılık alt boyutunda .50 ve kontrol alt boyutunda ise .84 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Güven	Erkek	75	3,1600	,42751	3,315	.002
	Kadın	28	2,8929	,33706		
Devamlılık	Erkek	75	2,6333	,30573	,126	.900
	Kadın	28	2,6250	,27639		
Kontrol	Erkek	75	2,4733	,77063	-,272	.786
	Kadın	28	2,5179	,64524		

*p<0.05 ** p<0.01

Tablo 1'de, araştırma grubunun zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere gerçekleştirilen bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre, "güven" alt boyutunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark erkekler lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=3,315; p<.05).

Tablo 2. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Güven	18-21 yaş	7	3,1429	,55635	.738	.597	
	22-25 yaş	23	3,0797	,48687			
	26-29 yaş	4	3,0833	,50000			
	30-33 yaş	16	2,9167	,25092			
	34-37 yaş	7	3,2143	,35635			
	38 yaş ve üstü	46	3,1232	,41786			
Devamlılık	18-21 yaş	7	2,6786	,18898	.414	.838	
	22-25 yaş	23	2,5652	,26347			
	26-29 yaş	4	2,6250	,14434			
	30-33 yaş	16	2,6719	,17604			
	34-37 yaş	7	2,5714	,31339			
	38 yaş ve üstü	46	2,6522	,36316			
Kontrol	18-21 yaş	7	2,3571	,67480	3.855	.003	2-6
	22-25 yaş	23	2,9022	,71007			
	26-29 yaş	4	2,9375	,74652			
	30-33 yaş	16	2,6875	,53619			
	34-37 yaş	7	2,1786	,73193			
	38 yaş ve üstü	46	2,2337	,71570			

Grup1: 18-21, Grup 2: 22-25, Grup 3: 26-29, Grup 4: 30-33, Grup 5: 34-37, Grup 6:38 yaş ve üstü *p<0.05 ** p<0.01

Tablo 2'de, araştırma grubunun zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere gerçekleştirilen Anova testi sonucuna göre, "kontrol" alt boyutunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farka göre, 26-29 yaş arasındaki sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar ortaya çıkmıştır (F=3.855; p<.05).

Tablo 3. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının antrenman yapma sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

	Antrenman Sayısı	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Güven	Haftada bir	41	3,0366	,40742	,589	.671	
	Haftada iki	35	3,1381	,49257			
	Haftada dört	16	3,0313	,38595			
	Gün aşırı	2	3,3333	,00000			
	Her gün	9	3,1667	,25000			
Devamlılık	Haftada bir	41	2,6037	,25602	2,043	.094	
	Haftada iki	35	2,6286	,29313			
	Haftada dört	16	2,6406	,38696			
	Gün aşırı	2	2,2500	,00000			
	Her gün	9	2,8333	,25000			
Kontrol	Haftada bir	41	2,6463	,78656	2,645	.038	1-5
	Haftada iki	35	2,5143	,63287			
	Haftada dört	16	2,4375	,73881			
	Gün aşırı	2	1,8750	,53033			
	Her gün	9	1,8611	,61379			

Grup1: Haftada 1, Grup 2: Haftada 2, Grup 3: Haftada 4, Grup 4: Gün aşırı, Grup 5: Her gün *p<0.05 ** p<0.01

Tablo 3'de, araştırma grubunun zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının antrenman yapma sayısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere gerçekleştirilen Anova testi sonucuna göre, "kontrol" alt boyutunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farka göre, haftada bir antrenman yapan sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar ortaya çıkmıştır (F=2.645; p<.05).

Tablo 4. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının yapılan doğa sporu türü değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

	Yaptığı Doğa Sportu	N	Ort.	SS	F	P
Güven	Kaya tırmanışı	22	3,1136	,38964	,207	.293
	Dağcılık	41	3,0528	,40558		
	Doğa yürüyüşü	26	3,1282	,48375		
	Dağ bisikleti	14	3,0714	,42222		
Devamlılık	Kaya tırmanışı	22	2,6023	,26344	1,027	.384
	Dağcılık	41	2,6646	,33359		
	Doğa yürüyüşü	26	2,6635	,25438		
	Dağ bisikleti	14	2,5179	,30167		
Kontrol	Kaya tırmanışı	22	2,5000	,75198	,584	.627
	Dağcılık	41	2,3902	,67326		
	Doğa yürüyüşü	26	2,6346	,85215		
	Dağ bisikleti	14	2,4643	,68541		

Tablo 4'de, araştırma grubunun zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının yapılan doğa sporu türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere gerçekleştirilen Anova testi sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

Tablo 5. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Güven	Lise	22	3,0530	,42222	1,808	.169	
	Lisans	54	3,1574	,45375			
	Lisansüstü	27	2,9753	,32589			
Devamlılık	Lise	22	2,7955	,19875	4,853	.010	1-2, 1-3
	Lisans	54	2,6019	,32765			
	Lisansüstü	27	2,5556	,25318			
Kontrol	Lise	22	2,1591	,75414	3,766	.026	3-1
	Lisans	54	2,5000	,85506			
	Lisansüstü	27	2,7222	,16013			

Grup 1: Lise, Grup 2: Lisans, Grup 3: Lisansüstü, *p<0.05 ** p<0.01

Tablo 5'de, araştırma grubunun zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere gerçekleştirilen Anova testi sonucuna göre, "devamlılık" alt boyutunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farka göre lise eğitimi alanlar lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4.853; p<.05). "Kontrol" alt boyutunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farka göre lisansüstü eğitimi alanlar lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3.766; p<.05; p<0.01).

Tablo 6. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının deneyim değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

	Deneyim	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Güven	1-3 yıl	37	3,0405	,45712	1,631	.173	
	4-7 yıl	19	2,9737	,24383			
	8-11 yıl	15	3,3111	,39272			
	12-15 yıl	15	3,0667	,47892			
	16 yıl ve üstü	17	3,1373	,42994			
Devamlılık	1-3 yıl	37	2,6149	,20065	3,500	.010	3-5
	4-7 yıl	19	2,6184	,30469			
	8-11 yıl	15	2,8167	,33363			
	12-15 yıl	15	2,7000	,41404			
	16 yıl ve üstü	17	2,4559	,22071			
Kontrol	1-3 yıl	37	2,7432	,70091	6,404	.000	1-3, 4-3
	4-7 yıl	19	2,4342	,59420			
	8-11 yıl	15	1,8500	,58858			
	12-15 yıl	15	2,8333	,67259			
	16 yıl ve üstü	17	2,2353	,73139			

Grup 1: 1-3 yıl, Grup 2: 4-7 yıl, Grup 3: 8-11 yıl, Grup 4: 12-15 yıl, Grup 5: 16 yıl ve üstü *p<0.05 ** p<0.01

Tablo 6'da, araştırma grubunun zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının deneyim değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere gerçekleştirilen Anova testi sonucuna göre, "devamlılık" alt boyutunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farka göre 8-11 yıllık deneyime sahip olanlar lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3.500; p<.05). "Kontrol" alt

boyutunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farka göre 12-15 yıllık deneyime sahip olanlar lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6.404$; $p<.05$; $p<0.01$).

Tartışma

Bir doğa turizmi olarak, macera yarışları hem farklı bir etkinlik hem de zorlu bir yarışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcular bu etkinlikler sırasında hem kendi sınırlarını zorlamakta ve bir yandan da mevcut durumlarını kontrol etmektedir. Aynı zamanda da bir turizm faaliyetine aktif olarak katılmaktadır. Böylelikle hem yarışmakta hem de bölge halkına katkıda bulunmaktadırlar. Son yıllar için gelişim gösteren macera yarışlarına katılanların zorluklarla mücadele etmelerinde zihinsel dayanıklılık önemlidir. Artık bilinmektedir ki fiziksel yeterlilik kadar bir hedefe ulaşmada zihinsel beceriler de önemlidir.

Araştırmamız sonuçlarına göre cinsiyet, yaş, antrenman sayısı, eğitim durumu ve deneyim değişkenlerine göre anlamlı farklara ulaşılmıştır. Yapılan doğa sporu türüne göre anlamlı fark bulunamamıştır. Genel olarak zihinsel dayanıklılığın macera yarışları için önemli olduğu söylenebilir. Cinsiyete göre, erkeklerin mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklerine daha çok inandığı ve kendisinin rakiplerinden daha iyi olduğunu düşündüğü sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre erkeklerin yeteneklerine güvenmesi ve rakiplerinden iyi görmesi macera yarışları dışında yapmış oldukları sporlar ile de ilgili olabilir. Özellikle dayanıklılık sporları yapan kişilerin zihinsel olarak daha kuvvetli olacakları akla gelmektedir. Bu tip yarışmalar ile ilgili araştırmalar sıkça karşımıza çıkmaktadır (Levada-Pires ve diğerleri, 2010). Adamson (2004) macera yarışlarında bayan erkek karma takımlarının oluşumuna değinmiş bu sporun tüm katılımcılar için zorluğunu ve ne tür beceriler gerektirdiğine yer vermiştir.

Yaşa göre ise, özellikle 22-25 yaş arasındaki sporcular öne çıkmıştır. İlginç bir sonuç olarak ise orta yaş grubunun (38+) daha çok katılım göstermesidir. Bu katılım yaşı Talbot ve diğerlerinin (2004) yapmış olduğu çalışma ile uyum göstermektedir. 22-25 yaş grubunun baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruduğu, kontrollü ve rahat olduğu söylenebilir. Yaş arttıkça zihinsel olarak puanların düştüğü görülmüştür. Bu sporcunun risk algısı, problem çözme ve karar verme gibi zihinsel beceriler ile alakalı olabilir. Gürer (2015) bir araştırmasında dağcılık sporunu yapanların karar verme ve problem çözme becerisi gibi özelliklerinin önemli olduğu vurgusu yapmıştır. Buna bağlı olarak yaş arttıkça zihinsel dayanıklılık puanlarının düşmesi, kişilerin uzun fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren sporlarda yeteri kadar kendilerine güvenmiyor olmaları şeklinde açıklanabilir. Ayrıca araştırmamızda bazı yaş kategorilerinde katılım az olmuştur. Bu durumun sonuçlara etki ettiği de düşünülmektedir.

Antrenman yapma sayısına göre, kontrol alt boyutunda haftada bir antrenman yapmanın zihinsel dayanıklılığa etkisi olduğu bulunmuştur. Haftada bir gün antrenman yapanların, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruma, kontrollü ve rahat olma durumunun (Sheard, 2013) arttığı ortaya çıkmıştır. Buna bağlı

olarak ise gün aşırı ya da her gün antrenman yapanların zihinsel olarak dayanıklılıklarının düştüğü sonucu ortaya çıkmıştır. Buradan hareketle sık yapılan antrenmanın bünyeyi zihinsel olarak yorduğu söylenebilir. Antrenman yapmak sportif başarı için önemli bir unsurdur. Ciddi ve düzenli yapılan antrenmanların başarıyı arttırdığı bilinmektedir. Newsham-West, Marley, Schneiders ve Gray (2010) macera yarışlarının, ciddi yaralanma ve hastalanma potansiyeli olan vahşi doğa sporları barındıran dayanıklılık etkinliği olduğunu belirtmektedir. Bu yüzden özellikle macera yarışı gibi fiziksel ve zihinsel olarak üst düzey efor isteyen etkinliklerde bilinçli ve profesyonel destekli antrenman yapmak önemli olabilir. Macera yarışlarında; yaralanmaya ve hastalanmaya neden olan unsurları anlamak, bu unsurların meydana getirdiği rahatsızlıkların önüne geçme, katılımı arttırmak ve performansı yükseltmek için önemlidir (Newsham-West ve diğerleri, 2010). Fordham ve diğerleri (2004) yapmış olduğu araştırmasında macera yarışçılarının en çok ayak bileği sakatlığı, aşırı kullanım sakatlığı ve aşıl tendonu sakatlanması gibi rahatsızlara maruz kaldığı sonucuna ulaşmıştır. Buradan da anlaşılacağı gibi macera yarışları ciddi sakatlıklar oluşturmaktadır. Bu sakatlıkların önüne geçmek iyi bir antrenman planlaması ile gerçekleştirilebilir. Böylece sporcu zihinsel olarak da sakatlanma kaygısı taşımayacak, dayanıklılığı ve performansı da daha fazla artacaktır. Fordham ve diğerleri (2004) ileri seviyedeki macera yarışçılarının olimpiyat seviyesindeki triatletlere yakın performans sergilediklerini ve yeteri kadar dinlenmenin sakatlıkları önleyeceğini söylemiştir. Buda antrenman yapmanın önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Araştırmamızda yapılan doğa sporu branşına göre zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır. Belki de yarışmacılar net ciddi anlamda bir doğa sporu yapmamaktadır. Spor branşlarına göre zihinsel dayanıklılık ayrı bir araştırma konusu olarak incelenebilir. Sonuçlarımıza göre sporcuların doğa sporları ile alakalı bir türünü mutlaka yaptığı görülmüştür. Özellikle güven alt boyutundaki ortalamaların daha yüksek olduğu görülmüştür. Anlamlı bir sonuç bulunmasa da bu durum doğa sporcu yapanların kişisel bir özelliği olarak düşünülebilir. Doğa sporcularının yaptıkları branşlarda yeteneklerine güvendiği söylenebilir. Eğitim durumuna bakıldığında, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre lise mezunları belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, odaklanma ve mücadele etme durumunda daha iyidir. Lisansüstü mezunları ise baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında daha soğukkanlı, kontrollü ve rahattır. Macera yarışlarına katılan sporcuların eğitim durumu üzerine yapılan bir araştırma bulunamamıştır. Buna bağlı olarak Gürer ve diğerleri (2018) araştırmasında doğa sporları yapanlarda eğitim durumuna göre psikolojik performansı etkileyecek bir durum tespit etmemiştir. Bu sonuç araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Deneyim durumuna göre bakıldığında ise devamlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Devamlılık alt boyutunda, 8-11 yıllık doğa sporu deneyimine sahip olanların belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, odaklanma ve mücadele etme (Sheard, 2013) dayanıklılığı daha iyidir. Aynı zamanda 12-15 yıllık deneyime sahip olanlar, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Sheard, 2013) eğilimi içindedir.

Mahoney, Gucciardi, Mallett ve Ntoumanis (2014), sporsal olarak başarıya etki eden psikolojik unsurlar olduğuna; zihinsel güç, motivasyon gibi unsurların önemine vurgu yapmıştır. Deneyim birçok spor dalı için önemlidir. Özellikle hisleri kontrol etmede önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Genel olarak bakıldığında macera yarışlarına katılanların deneyimleri çok yüksek olmamakla birlikte zihinsel olarak olumlu bir eğilim içinde oldukları söylenebilir. Puan ortalamaları çok yüksek olmamakla birlikte bize geliştirilebilir bir düzeyde olduğunu işaret etmektedir. Gürer (2012) araştırmasında doğada zaman geçiren sporcuların ya da liderlerin karar verme, risk alma gibi zihinsel becerilerinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Zihinsel olarak güçlü becerilere sahip olmak ve doğada karşılaşılan sorunlarla mücadele etmek başarının meydana gelmesine yardımcı olmaktadır (Burke ve Orlick, 2003). Deneyimin macera yarışlarında son derece önemli bir unsur olduğu karşımıza çıkmıştır. Ülkemizde yeni yeni gelişen macera turizmi ve buna bağlı olarak macera yarışlarının sayısı arttıkça sporcuların deneyimi de artacaktır.

Sonuç ve Öneriler

Sonuçta, zihinsel dayanıklılığın macera yarışları için önemli olduğu söylenebilir. Zihinsel dayanıklılık macera yarışları için sonuca ulaşmada belirleyici bir unsurdur. Demografik değişkenler zihinsel dayanıklılığı etkilemektedir. Macera yarışlarının yapıldığı mevsim, parkur uzunluğu ve arazilerin bu sonuçlara etki ettiği düşünülmektedir. Macera yarışlarına katılacak sporcuların planlı antrenmanlar yaparak kendini geliştirmesi zihinsel becerilere katkıda bulunacaktır. Zihinsel dayanıklılık sporculara, macera yarışlarının uzun süren ve zorlu ortamlarda yapılmasından dolayı etki etmektedir. Araştırma sonuçlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının artırılması için antrenörler tarafından değerlendirilmesi önerilmektedir.

Yazar notu:

Bu çalışma 16. Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Doç. Dr. Burak GÜNER

Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep

E-posta: burakgurer27@gmail.com

Kaynaklar

1. **Adamson, I.** (2004). *Runner's world guide to adventure racing: How to become a successful racer and adventure athlete*. Rodale Books.
2. **Altıntaş, A., & Bayar Koruç, P.** (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162-171.
3. **Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E.** (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (SPSS uygulamalı)*. 6. Baskı. Adapazarı: Sakarya Kitabevi.
4. **Bull, S., Shambrook, C., James, W. & Brooks, J.** (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
5. **Burke, S. M. & Orlick, T.** (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(2), 15-22.
6. **Crust, L.** (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
7. **Crust, L., & Clough, P. J.** (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, (2), 21-32.
8. **Crust, L., & R, Keegan.** (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164-168.
9. **Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D.** (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
10. **Enqvist, J. K., Mattsson, C. M., Johansson, P. H., Brink-Elfegoun, T., Bakkmann, L. & Ekblom, B.** (2010). Energy turnover during 24-hours and 6 days of Adventure Racing. *Journal of Sport Science*. 28(9), 947-955.
11. **Fordham, S., Garbutt, G., & Lopes, P.** (2004). Epidemiology of injuries in adventure racing athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 38(3), 300-303.
12. **Grabowski, A. M., & Kram, R.** (2008). Running with horizontal pulling forces: the benefits of towing. *European Journal of Applied Physiology*. 104(3), 473-479.
13. **Greenland, K.** (2004). Medical support for adventure racing. *Emergency Medicine*, 16(5-6), 465-468.
14. **Gürer, B.** (2015). The investigation of problem solving skill of the mountaineers in terms of demographic variables. *Educational Research and Reviews*, 10(11), 1496-1504.
15. **Gürer, B.** (2012). *Investigating the leadership skills in outdoor sports & search and rescue* (Unpublished PhD thesis), Abant İzzet Baysal University, Bolu.
16. **Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B.** (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
17. **Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Ntoumanis, N.** (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The Utility of the Bioecological Model. *Sport Psychologist*, 28(3), 233-244.
18. **Mattsson, C. M.** (2011). *Physiology of adventure racing – with emphasis on circulatory response and cardiac fatigue* (Doctoral thesis), Karolinska Institutet. Retrieved from <http://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:401774/FULLTEXT01.pdf>
19. **Levada-Pires, A. C., Fonseca, C. E. R., Hatanaka, E., Alba-Loureiro, T., Velhote, F. B., Curi, R., & Pithon-Curi, T. C.** (2010). The effect of an adventure race on lymphocyte and neutrophil death. *European Journal of Applied Physiology*, 109(3), 447-453.
20. **Lucas, S. J. E., Anglem, N., Roberts, W. S., Anson, J. G., Palmer, C. D., Walker, R. J., ... Cotter, J. D.** (2008). Intensity and physiological strain of competitive ultra-endurance exercise in human. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 477-489.
21. **Luthans, F.** (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.

22. Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality, 74*(2), 575-598.
23. McLaughlin, K. A., Townes, D. A., Wedmore, I. S., Billingsley, R. T., Listrom, C. D. & Iverson, L. D. (2006). Pattern of injury and illness during expedition-length adventure races. *Wilderness & Environmental Medicine, 17*(3), 158-161.
24. Newsham-West, R. J., Marley, J., Schneiders, A. G., & Gray, A. (2010). Pre-race health status and medical events during the 2005 World Adventure Racing Championships. *Journal of Science and Medicine in Sport, 13*(1), 27-31.
25. Page, S. J., Bentley, T. A., & Walker, L. (2005). Scoping the nature and extent of adventure tourism operations in Scotland: How safe are they? *Tourism Management, (26)*, 381-397.
26. Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25*(3), 186-193.
27. Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement (Second Edition)*. Hove, East Sussex: Routledge.
28. Talbot, T. S., Townes, D. A., & Wedmore, I. S. (2004). To air is human: Altitude illness during an expedition length adventure race. *Wilderness & Environmental Medicine, 15*(2), 90-94.
29. Townes, D.A. (2005). Wilderness medicine: Strategies for provision of medical support for adventure racing. *Sports Medicine, 35*(7), 557-565.
30. Townes, D. A., Talbot, T. S., Wedmore, S., & Billingsly, R. (2004). Injury and illness during an expedition length adventure race. *The Journal of emergency medicine, 27*(2), 161-165.
31. Turizm ve Yatırım Dergisi (2015). Macera ve doğa turizmi için 400 milyar dolar harcanıyor. Turizm & Yatırım Dergisi, 37, 6-14. Erişim adresi: http://www.turizmyatirimdergisi.com.tr/images/dergi/37-S37_LQ.pdf. Erişim Tarihi: 04.02.2019.
32. TÜRSAB. (2015). Doğa ve Macera Turizmi Raporu. Erişim adresi: https://www.tursab.org.tr/tr/tursabdan-haberler/genel-duyurular/tursab-doga-ve-macera-turizmiraporu_12896.html. Erişim Tarihi: 27.09.2018
33. Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism Management, 27*(1), 113-123.
34. Iso-Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. WC Brown Co. Publishers.